ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 73780B84567A04DF02E98D25A4EEA3AC
Владелец: Ананина Елена Анатольевна
Действителен: с 08.04.2026 до 02.07.2027

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ – «Детский сад №230»
от 01.09.2026 №119а-п

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №230 - центр развития ребенка»
(дети от 2-х до 3-х лет)

г.Барнаул

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион : ясли День: понедельник

Неделя: 1 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Лапша отварная с маслом и сыром	145/3/7	28,3	18,5	23,0	132,8	(т.к.№2.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	170	4,6	5	21,5	150,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			35,3	29,3	60,6	407,7	23,0%
Обед:	Овощи порционные	30	0	0	0,8	20,3	(т.к.№11.2)
	Щи со сметаной	150	0,8	0,7	3,7	99,8	(т.к.№1.1)
	Плов с мясом	160	2,2	3,1	5,4	135,0	(т.к.№3.1)
	Компот из с/фруктов	150	0,5		13,5	78,3	(т.к№5.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			24,0	16,1	72,7	459,7	36,2%
Полдник:	Вафли	16	7,2	4	23,1	35,0	(т.к.№7.1)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Кефир	150	2,8	2,5	4,1	185,3	(т.к.№6.1)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	251,8	15,1%
Ужин:	Рыба пластиком с овощами	230	9,5	5	4,4	135,8	(т.к.№3.2)
	Чай сладкий	150	6	1,5	6,5	60,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	300,8	25,7%
Итого за день:		1561	87,6	59,3	197,5	1420	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион : ясли День: вторник

Неделя: 1 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2							
Завтрак:	Творожно-манная запеканка	150	13,7	9	9,9	100,5	(т.к.№8.1)
	Повидло	15	0,3	0,2	2,5	10,5	(т.к.№9.3)
	Какао-напиток на свежем молоке	160	6,2	6,4	22,4	160,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	395,9	23,0%
Обед:	Суп Московский со сметаной	150	1,9	1,0	7,8	110,0	(т.к.№1.2)
	Капуста тушеная	110	0,7	1,5	1,5	140,5	(т.к.№2.2)
	Куриная котлета	50	1,3	5,6	1,2	115,8	(т.к.№3.3)
	Кисель	150			9,8	50,0	(т.к.№5.5)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16	75,6	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,1	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			6,6	3,6	48,5	466,4	34,0%
Полдник:	Булочка «Косичка»	50	4,3	6,5	26,6	75,7	(т.к.№7.2)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.2)
Итого за Полдник			7,1	9,0	30,7	285,7	18,0%
Ужин:	Овощное рагу	130	3,5	4,7	13,4	150,0	(т.к.№2.3)
	Сок	200	6	2,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,0	36,9	337,0	25,0%
Итого за день:		1595	61,2	53,2	174,6	1485	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион : ясли День: среда

Неделя: 1 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
Завтрак:	Каша манная на свежем молоке с маслом	148	4,2	5,8	20,2	135,5	(т.к.№4.1)
	Кофейный напиток на свежем молоке	170	2,3	2,5	10,8	160,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,7	16,0	47,1	409,9	24,0%
Обед:	Борщ со сметаной	150	1,5	0,9	3,2	138,7	(т.к.№1.3)
	Картофельное пюре	110	2,2	3,1	5,4	120,0	(т.к.№2.4)
	Бефстроганов из печени	50	20,8	18,5	11,4	98,7	(т.к.№3.4)
	Компот из кураги и чернослива	150	0,5		13,5	85,7	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16	25,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			29,0	23,6	62,9	470,3	34,7%
Полдник:	Булочка с сюрпризом	50	7,2	4,0	23,1	79,5	(т.к.№7.3)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.4)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	285,3	18,5%
Ужин:	Белип	180	13,8	9,8	3,8	180,5	(т.к.№3.5)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	20,3	(т.к.№9.2)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин сад			22,1	12,1	26,3	324,8	22,8%
Итого за день		1595	72,3	58,3	173,6	1490	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион : ясли День: четверг

Неделя: 1 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 4							
Завтрак:	Каша полтавская на свежем молоке с маслом	139	13,7	9	9,9	122,8	(т.к.№4.2)
	Какао-напиток на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	160,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	376,6	21,6%
Обед:	Суп с зеленым горошком со сметаной	150	2,4	1,3	9,7	156,0	(т.к.№1.4)
	Картофель по-домашнему с мясом	160	2,5	3,3	29,9	145,8	(т.к.№3.6)
	Компот из с/фруктов	150	0,5		13,5	80,3	(т.к.5.2)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16	20,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			9,4	5,7	82,5	560,8	35,1%
Полдник:	Расстегай с повидлом	50	5,8	4,5	15,9	70,8	(т.к.№7.4)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.1)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	244,3	17,3%
Ужин:	Капустные котлеты	130	3,5	4,9	13,3	100,8	(т.к.№2.5)
	Сметанный соус	10	0,3	4,2	0,85	20,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,2	35,8	308,3	26,0%
Итого за день:		1605	52,4	45,7	197,7	1490	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион : ясли День: пятница

Неделя: 1 Возрастная категория :ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 5							
Завтрак:	Лапша в молоке с маслом	150	3,7	5,0	11,5	170,8	(т.к.№1.11)
	Кофейный напиток черный	170	2,3	2,5	10,8	160,0	(т.к.5.1)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			10,2	15,2	38,4	324,8	20,1%
Обед:	Овощи порционные	30	0	0	3,2	25,3	(т.к.№11.2)
	Суп Харчо со сметаной	155	3,6	1,5	15,2	102,8	(т.к.№1.5)
	Зразы	60	10,9	9,5	4,3	130,4	(т.к.№3.7)
	Картофельное пюре	110	2,0	3,6	9,8	100,8	(т.к.№2.4)
	Кисель	150			9,8	50,0	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,5	15,7	71,7	625,5	38,3%
Полдник:	Печенье	16	5,8	4,5	15,9	78,5	(т.к.№7.5)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,0	(т.к.№11.1)
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.2)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	288,5	16%
Ужин:	Гороховая каша с маслом	150	1,6	3	8,2	125,2	(т.к.№4.3)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	65,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	246,2	25,6%
Итого за день:		1527	49,7	43,3	170,9	1485	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион : ясли День: понедельник

Неделя: 2 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 6							
Завтрак:	Гречневая каша с маслом	149	5,0	4,2	23,9	118,3	(т.к.4.4)
	Кофейный напиток на молоке	170	4,6	5,0	21,5	160,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5,0	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			13,8	16,9	61,5	305,5	25,8%
Обед:	Овощи порционные	30	0	0	0,8	20,8	(т.к.№11.2)
	Рыбацкий суп	150	3,2	0,4	10,3	95,5	(т.к.№1.6)
	Перловка	110	11,3	8,2	29,6	178,8	(т.к.№2.6)
	Мясные палочки	50	7,4	7,2	1,2	89,7	(т.к.№3.8)
	Соус томатный	20	0,2	0,6	2,0	10,2	(т.к.№9.4)
	Кисель	150			9,8	45,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			18,5	9,7	79,9	566,5	33,6%
Полдник:	Вафли	24	7,2	4,0	23,1	52,0	(т.к.№7.6)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,4	(т.к.№11.1
	Кефир	150	2,8	2,5	4,1	185,3	(т.к.№6.1)
Итого за Полдник			10,0	6,5	27,2	287,2	15%
Ужин:	Морковно-манная запеканка с изюмом	180	9,5	5,0	4,4	150,5	(т.к.№8.2)
	Повидло	20	0,3	0,2	2,5	12,5	(т.к.№9.3)
	Чай сладкий	180	6,0	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			17,8	7,3	26,9	325,8	25,6%
Итого за день:		1589	60,5	40,8	205,6	1485	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион : ясли День: вторник

Неделя: 2 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 7							
Завтрак:	Сырники творожные	150	13,7	9,0	9,9	150,5	(т.к.№3.15)
	Повидло	10	0,3	0,2	2,5	10,5	(т.к.№9.3)
	Какао на свежем молоке	165	6,2	6,4	22,4	160,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			22,3	21,2	48,4	392,8	21,0%
Обед:	Свекольник со сметаной	158	2,4	1,1	6,4	125,0	(т.к.№1.7)
	Куриная котлета	50	7,4	7,2	1,2	101,0	(т.к.№3.3)
	Картофельное пюре	110	6,3	4,3	43,0	100,3	(т.к.№2.4)
	Соус томатный	20	0,2	0,6	2,0	10,2	(т.к.№9.4)
	Компот из кураги и чернослива	150	0,5		13,5	80,3	(т.к.№5.8)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16	20,8	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	15	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	73,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			20,8	14,3	95,5	445,9	34,7%
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	4,1	0,4	27,6	78,0	(т.к.№7.10)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,4	(т.к.№11.1
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№676.2)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	288,4	18,6%
Ужин:	Капустные котлеты	110	3,5	4,9	13,2	115,4	(т.к.№2.9)
	Сметанный соус	20	0,3	4,2	0,85	20,5	(т.к.№9.2)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			24,8	19,2	36,7	322,9	25,7%
Итого за день:		1590	75,6	47,9	223,3	1450	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион : ясли День: среда

Неделя: 2 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 8							
Завтрак:	Каша «Дружба» на свежем молоке с маслом	149	4,6	7,1	17,7	123,8	(т.к.№4.5)
	Кофейный напиток на свежем молоке	170	2,3	2,5	10,8	160,0	(т.к.№5.7)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,1	17,3	44,6	398,5	20,0%
Обед:	Суп гороховый с сухариками	150	15,9	0,8	11,5	120,5	(т.к.№1.12)
	Картофельное пюре	110	2,2	3,1	5,4	100,5	(т.к.№2.4)
	Печень по-алтайски	50	16,9	12,1	3,5	185,0	(т.к.№3.9)
	Компот из с/фруктов	150	0,5		13,5	80,3	(т.к.№5.2)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16,0	20,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			39,5	17,1	63,3	450,4	37,4%
Полдник:	Булочка «Гребешок»	50	5,8	4,5	15,9	75,0	(т.к.№7.8)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,4	(т.к.№11.1
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.4)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	285,4	16,9%
Ужин:	Рыба по-польски	200	1,6	3,0	8,2	199,7	(т.к.№3.14)
	Чай сладкий	180	6,0	1,5	6,5	60,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16,0	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			9,9	5,3	30,7	315,7	25,7%
Итого за день:		1555	69,6	46,8	168,7	1450	100%

МБДОУ «Детский сад №230» Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион : ясли День: четверг

Неделя: 2 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 9							
Завтрак:	Каша пшенная на свежем молоке с маслом	145	4,6	7,1	17,7	135,0	(т.к.№4.6)
	Какао на свежем молоке	180	6,2	6,4	22,4	160,0	(т.к.№5.4)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.3)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.3)
Итого за Завтрак			13,2	19,3	56,2	384,1	20,7%
Обед:	Суп лапша	150	3,3	4,5	10,3	145,0	(т.к.№1.9)
	Бигус с мясом	160	18,5	12,9	1,5	195,0	(т.к.№3.11)
	Компот из кураги и изюма	150	0,5		13,5	80,3	(т.к.№5.9)
	Овощи порционные	30	2,3	0,8	16	20,7	(т.к.№11.2)
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	15,9	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			26,3	18,5	54,7	419,9	35,1%
Полдник:	Булочка с посыпкой	50	4,1	0,4	27,6	89,5	(т.к.№7.7)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,4	(т.к.№11.1
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.1)
Итого за Полдник			6,9	2,9	31,7	299,0	18,3%
Ужин:	Рагу овощное	130	3,5	4,7	13,4	120,0	(т.к.№2.3)
	Сок	200	6	1,5	6,5	68,0	(т.к.№5.6)
	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,3	63,0	(т.к.№12)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			11,8	7,0	35,9	307,0	25,9%
Итого за день:		1595	58,7	47,8	188,6	1410	100%

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион : ясли День: пятница

Неделя: 2 Возрастная категория : ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 10							
Завтрак:	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	149	4,7	7,2	18,0	102,0	(т.к.№4.7)
	Кофейный напиток черный	170	2,3	2,5	10,8	125,0	(т.к.№5.1)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к№10.4)
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	68,9	(т.к.№10.4)
	Сыр порционный	6	1,8	1,9		49,9	(т.к.№10.4)
Итого за Завтрак			11,2	17,4	44,9	401,8	20,1%
Обед:	Овощи порционные	30	0	0	3,2	20,3	(т.к.№11.2)
	Рассольник со сметаной	160	1,7	1,0	6,1	140,0	(т.к.№1.10)
	Свекла тушеная со сметаной	110	2,0	3,6	9,8	108,0	(т.к.№2.7)
	Тефтель	55	7,4	7,2	1,2	115,2	(т.к.№3.12)
	Кисель	150			9,8	50,2	(т.к.№5.5)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	15,8	56,0	(т.к.№10.1)
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	13,4	70,3	(т.к.№10.2)
Итого за Обед			15,1	12,9	59,5	433,2	35,6%
Полдник:	Вафли	16	5,8	4,5	15,9	80,3	(т.к.№7.5)
	Фрукты	95	0,4	0,4	10,1	70,4	(т.к.№11.1
	Молоко кипяченое	150	2,8	2,5	4,1	140,0	(т.к.№6.2)
Итого за Полдник			8,6	7,0	20,0	258,7	18,7%
Ужин:	Картофельные биточки	180	7,7	3,3	7,9	140,2	(т.к.№2.8)
	Молочный соус	20	6,8	10,2	1,3	50,1	(т.к.№9.1)
	Чай сладкий	180	6	1,5	6,5	60,0	(т.к.№5.3)
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,8	16	56,0	(т.к.№10.1)
Итого за Ужин			16,0	5,6	30,4	306,3	25,6%
Итого за день:		1576	51,4	43,0	164,9	1400	100%

Итого за весь период			572,521	470,045	1943,9	14059,805	832,69	
Среднее значение за период			57,252	47,004	194,399	1405,98	83,269	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности								