

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» СЕЛА ВИЛИНО
БАХЧСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС «Березка» с.Вилино

Н.А.Яковлева

Приказ №

121

от 19.08.2024

года



с. Вилино

День: понедельник

Неделя: первая

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	176	Каша рисовая молочная	150	4,59	5,89	32,61	232,00	0,65
2	2	Батон пшеничный с повидлом или джемом	30/20/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:			385	9,40	14,83	59,71	440,00	1,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
Итого:				0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47
2	57	Борщ с капустой и картофелем	200	8,45	4,86	10,32	119,08	8,36
3	253	Рыба, запеченная с морковью	110	12,07	5,62	4,74	118,25	1,80
4	125	картофель отварной	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			725	29,26	16,74	78,70	636,33	44,51
Полдник								
1		Кондитерские изделия	50	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого:			180	10,04	8,37	45,29	296,40	2,05
ИТОГО за весь день:				49,24	40,30	213,04	1495,73	52,01

День: вторник
Неделя: первая

2 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:			375	11,70	13,32	54,23	384,00	2,41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	50	0,44	3,64	1,42	40,38	5,70
2	76	Рассольник	200	8,68	5,02	13,39	133,68	6,15
3	255	Печень по-строгановски	130	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
4	54	Макаронные изделия отварные	120/5	4,60	0,64	24,80	124,08	0,00
5		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			620	31,17	19,39	77,16	703,44	12,21
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,28
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:			297	18,81	12,69	21,60	275,00	3,11
ИТОГО за весь день				63,18	45,90	173,99	1458,44	27,73

День: среда
Неделя: первая

Вилино Березка

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	0,90
2	1	Батон с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	80а	суп картофельный с пшеном	200	16,13	3,16	23,33	174,66	15,20
3	298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03
4	355	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,48	2,10	24,02	0,40
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				36,52	16,30	88,50	675,86	41,72
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17
2		Икра кабачковая промышленная	30	1,14	5,34	4,68	72,00	4,20
3		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:				11,94	21,36	25,94	339,72	7,20
ИТОГО за весь день:				61,51	53,15	182,87	1482,78	61,25

День: четверг
Неделя: первая

Вилино Березка

4 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (пшено)	150	4,59	4,90	26,32	168,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				9,40	13,84	53,42	376,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47
2	76	суп картофельный с бобовыми	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
3	54	плов из птицы	160	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				38,48	14,30	78,98	639,08	31,86
Полдник								
1	454	пирожок печеный с повидлом	70	12,43	8,47	12,85	177,10	0,16
2	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09
Итого				12,99	8,52	40,03	300,70	1,25
ИТОГО за весь день:				62,37	37,16	193,43	1411,78	45,55

День: пятница
Неделя: первая

Вилино Березка

5 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (гречка)	150	2,85	5,01	14,29	114,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:			365	7,84	14,02	41,44	324,00	2,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	сок фруктовый, ягодный	150	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	81	Суп картофельный с клёцками	200	1,60	2,60	9,60	68,80	9,60
3	35	Салат из свеклы с яблоками	50	0,58	0,10	3,64	18,30	0,00
4	125	пюре картофельное	120	2,46	4,75	19,34	129,60	17,64
5	305	Котлеты рубленые из птицы	60	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14
6		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
7		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
8	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				27,03	13,96	88,85	598,10	33,47
Полдник								
1	449	Оладьи	120	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47
2		Соус с повидлом	50	2,16	2,55	16,80	96,00	0,00
3	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Итого				16,43	15,16	79,51	518,00	1,01
ИТОГО за день:				52,80	43,64	230,80	1536,10	46,82

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (рис с пшеном)	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с повидлом или джемом	30/20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				8,27	13,51	46,86	342,00	2,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,64	3,68	2,08	44,22	14,94
2	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,41	5,66	13,70	135,47	6,60
3	133	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,00	10,91
4	258	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				28,81	23,40	89,17	722,45	35,43
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	3,50	9,00	32,50	225,00	0,00
2	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого				8,08	13,08	40,08	310,00	2,05
ИТОГО за весь день:				45,91	50,35	191,26	1438,45	42,85

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,74	18,75	53,53	431,25	2,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	58	Борщ с картофелем (свекольник)	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
3	274	Мясо тушенное с овощами	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				30,88	22,69	66,19	632,48	22,70
Полдник								
1	237	запеканка и творога	70	12,06	14,05	58,91	410,76	0,52
2		Соус с повидлом	50	2,16	2,55	16,80	96,00	0,00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого				14,34	16,62	85,91	547,76	3,35
ИТОГО за весь день:				58,46	58,56	226,63	1706,49	38,93

День: среда
Неделя: вторая

Вилино Березка

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (манная)	200	3,69	5,40	17,62	134,00	1,17
2	1	Батон с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				9,50	15,19	46,23	360,00	2,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	2,85
2	67	суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
3	315	рис отварной	120	2,91	4,29	29,35	167,75	0,00
4	247	рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				27,13	16,78	82,41	649,35	14,11
Полдник								
1	213	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	63,00	0,00
2		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
3		Икра кабачковая промышленная	30	1,14	5,34	4,68	72,00	4,20
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого				8,64	10,16	24,82	218,72	7,03
ИТОГО за весь день:				46,77	42,63	174,46	1324,07	33,74

День: четверг
Неделя: вторая

Вилино Березка

9 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/5/20	8,97	9,67	21,94	210,73	0,13
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				13,78	18,61	49,04	418,73	1,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,42	1,50	2,70	26,22	9,73
2	99	щи из св капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89
3	305	котлета рубленая из птицы	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85
4	321	пюре картофельное	120	2,46	4,29	29,35	167,76	0,00
6		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
7		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
8	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				26,39	21,24	92,55	706,62	25,83
Полдник								
1		кондитерское изделие	100	8,91	4,45	18,37	261,00	0,22
2	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09
Итого				9,47	4,50	45,55	384,60	1,31
ИТОГО за весь день:				51,14	44,85	208,14	1604,95	38,47

День: пятница
Неделя: вторая

Вилино Березка

10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (гречневая)	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,04	13,86	48,68	364,00	2,41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	77	Суп картофельный с крупой	200	7,13	5,65	13,30	132,67	9,60
3	300	Птица отварная	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00
4	336	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				29,20	24,19	68,35	648,39	42,01
Полдник								
1	462	Гребешок из дрожжевого теста	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого				9,96	8,04	44,01	287,40	0,45
ИТОГО за весь день:				50,65	46,39	185,49	1401,79	47,87

День: понедельник

Вилино Березка

Неделя: третья

11 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	168	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150/5/5	4,13	3,22	29,15	162,28	0,00
2	1	Батон пшеничный с повидлом или джемом	30/20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				8,94	12,16	56,25	370,28	1,20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	67	Суп с клёцками	200	1,60	2,60	9,60	69,80	9,60
3	321	картофель отварной	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
4	256	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого				21,24	13,40	78,72	575,20	40,00
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	3,50	9,00	32,50	225,00	0,00
2	393	Чай с сахаром, лимоном	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого				8,08	13,08	40,08	310,00	2,05
ИТОГО за весь день:				38,71	38,94	199,50	1357,48	46,25

День: вторник
Неделя: третья

Вилино Березка

12 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (гречка)	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	395	чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,74	18,75	53,53	431,25	2,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	50	0,62	0,05	5,71	26,15	2,44
2	76	Рассольник ленинградский	200	8,68	5,02	13,39	133,68	6,15
3	205	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	4,60	0,65	17,23	124,08	0,00
4	277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,47	38,37	0,74	187,50	0,83
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				34,83	44,87	78,96	708,17	9,78
Полдник								
1	454	пирожок печеный с повидлом	70	12,43	8,47	12,85	177,10	0,16
2	393	чай с сахаром лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:				12,55	8,49	23,05	218,10	2,99
ИТОГО за весь день				60,62	72,61	176,54	1452,52	25,65

День: среда
Неделя: третья

Вилино Березка

13 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	0,90
2	1	Батон с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	67	суп картофельный с бобовыми	200	6,86	6,72	11,45	133,80	7,28
3	255	печень по-строгановски	130	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
4	315	рис отварной	120	2,46	4,75	19,34	129,60	17,64
5	35	Салат из свеклы с яблоками	50	0,58	0,10	3,64	18,30	0,00
6		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
7		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
8	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				28,38	25,27	90,73	744,30	36,86
Полдник								
1	217	Омлет с морковью	80	6,22	11,57	2,97	141,00	1,03
2		Икра кабачковая промышленная	30	0,57	2,67	2,34	36,00	2,10
3		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого:				8,49	14,46	25,17	260,72	5,96
ИТОГО за весь день:				49,92	55,22	184,33	1471,22	55,15

День: четверг
Неделя: третья

Вилино Березка

14 день								
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				11,52	13,25	54,18	382,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	50	0,44	3,64	1,42	40,38	5,70
2	57	Борщ с капустой и картофелем	200	8,45	4,86	10,32	119,08	8,36
3	304	Плов из птицы	160	21,26	7,73	35,69	301,00	1,01
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				35,61	17,01	89,32	697,22	15,43
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	100	16,69	10,67	11,40	234,00	0,25
2		Молоко сгущенное или джем	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,00
3	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09
Итого				19,41	13,27	55,38	453,60	1,34
ИТОГО за весь день:				68,04	44,03	219,88	1627,82	29,21

День: пятница
Неделя: третья

Вилино Березка

15 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (пшено)	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,74	18,75	53,53	431,25	2,81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2	81	суп картофельный с крупой	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
3	305	котлета рубленая из птицы	60	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
4	125	картофельное пюре	120	2,29	11,00	14,44	166,00	8,67
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				31,89	28,01	83,11	752,75	21,39
Полдник								
1	449	Оладьи с повидлом	120/30	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого				13,55	11,86	61,45	406,00	0,92
ИТОГО за день:				57,63	58,92	222,54	1692,00	28,12

День: понедельник
Неделя: четвертая

Вилино Березка

16 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (манная)	200	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с повидлом или джемом	30/20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				8,93	12,97	52,41	362,00	2,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89
3	261	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121,00	0,26
4	133	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,00	10,91
5		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				27,41	22,72	77,36	663,44	37,88
Полдник								
1	473	булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	393	Чай с сахаром, лимоном	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого:				10,04	8,37	45,29	296,40	2,05
ИТОГО за весь день:				46,83	44,36	199,51	1423,84	45,30

День: вторник
Неделя: четвертая

Вилино Березка

17 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/5/20	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				15,82	20,68	53,63	464,32	1,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	99	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
	165	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00
3	282	котлета мясная	60	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				33,66	27,52	81,41	724,88	21,45
Полдник								
1		кондитерские изделия	50	8,91	4,45	18,37	261,00	0,22
2	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09
Итого				9,47	4,50	45,55	384,60	1,31
ИТОГО за весь день:				60,45	53,20	201,59	1668,80	34,08

День: среда
Неделя: четвертая

Вилино Березка

18 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (пшеничная)	150	2,40	3,82	16,10	108,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				8,21	13,61	44,71	334,00	2,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	67	суп картофель с бобовыми	200	5,30	4,13	12,34	108,00	8,96
2	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
3	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47
4		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				23,48	12,28	73,59	565,93	26,31
Полдник								
1	458	ватрушка с творогом	70	6,95	11,24	47,13	328,61	0,42
2	504	ФАРИШ В ВАТРУШКУ						
3	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого				7,07	11,26	57,33	369,61	3,25
ИТОГО за весь день:				40,26	37,65	196,63	1364,54	42,16

День: четверг
Неделя: четвертая

Вилино Березка

19 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				11,74	18,75	53,53	431,25	2,81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	50	0,64	3,68	2,08	44,22	14,94
2	58	Борщ с картофелем (свекольник)	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
3	305	Котлеты рубленые из птицы	60	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14
4	336	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				33,85	17,18	80,16	646,98	43,20
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
2		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,00
3	393	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого				9,22	13,68	21,37	240,72	2,98
ИТОГО за весь день:				56,31	50,11	176,06	1413,95	58,99

День: пятница
Неделя: четвертая

Вилино Березка

20 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3,00	4	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная (геркулес)	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19
Итого:				10,84	13,78	45,63	350,00	2,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
Итого:				0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	50	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
2	80	Суп картофельный с крупой	200	8,73	3,27	11,55	110,28	6,73
3	302	Птица тушеная с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124,00	7,34
5		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				24,14	10,01	71,78	513,88	25,89
Полдник								
1		Кондитерские изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,00
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Итого				6,62	6,15	46,21	267,00	0,54
ИТОГО за весь день:				42,14	30,30	192,96	1253,88	32,46
ИТОГО за 20 дней:				53,15	47,41	197,48	1479,33	41,94