

Сезон: осенне-зимний

качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская, 2002г.

Утверждаю

[illegible]

Завтрак

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Минеральные вещества										
		Б							В1			В2			С			Са	Fe
		Б	Ж	У	К	В1	В2		С	Са	Fe								
№84 Каша пшеничная на молоке	150/200	4,55	5,67	4,16	5,28	31,43	32,55	153,00	193,00	0,14	0,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	15,50	1,24	1,34
№55 Чай	150/200	0,00	0,06	0,00	0,02	8,86	9,99	38,87	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,87	10,00	0,18	0,28
№65 Булгурброд с маслом	28/40	1,93	3,06	8,30	9,43	17,14	18,27	168,87	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	10,56	11,67	0,00	0,00	7,60	7,70
кондитерское изделие (мармелад)	30/30							89,10	89,10										
Итого		6,48	8,79	12,46	14,73	57,43	60,81	449,84	492,10	0,19	0,21	0,03	0,05	10,58	11,70	8,87	25,50	9,02	9,32
II завтрак																			
завод Сок	150/200	0,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	18,18	79,00	82,00	0,01	0,02	0,01	0,02	2,40	3,60	11,47	12,60	1,32
Итого		0,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	18,18	79,00	82,00	0,01	0,02	0,01	0,02	2,40	3,60	11,47	12,60	1,32
Обед																			
№3 Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	0,69	1,81	3,79	4,91	11,62	12,74	101,38	102,5	0,04	0,05	0,03	0,04	8,18	10,28	42,27	44,37	1,18	1,19
№14 Плов с мясом	120/130	13,00	14,12	7,92	9,04	19,14	20,26	229,38	230,5	0,07	0,08	0,009	0,019	17,93	20,03	57,9	60	1,62	1,63
Отруец соленый	40/50	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	12,50	13,5	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62
№59 Компот из кураги	150/200	0,35	0,44	0	0,02	26,64	27,76	73,2	97,6	0	0,002	0	0,006	0,32	0,4	31,72	31,82	1,12	1,24
завод Хлеб пшеничный	40/60	2,06	3,19	0,3	0,49	19,31	20,43	99,25	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	7,9	9	0,66	0,76	-0,12	0
Итого		16,1	19,56	12,01	14,46	76,71	81,19	503,21	570,85	0,145	0,177	0,059	0,095	34,33	39,71	132,55	136,95	3,8	4,06
Полдник																			
Чай	150/200	0,05	0,06	0	0,05	0	0,012	0,02	0,42	0	3E-04	0	0,002	0	0,03	1,928	2,028	0,21	0,24
завод печенье	20/25	0,19	0,2	0	0	15,18	16,3	110,3	119,4	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Итого		0,24	0,26	0	0,05	15,18	16,31	110,32	119,82	0	3E-04	0	0,002	0	0,03	1,928	2,028	0,21	0,24
Ужин																			
№54 Суп молочный с пшеном	150/200	3,37	4,5	8,63	9,75	23,79	24,92	180,07	181,2	0,06	0,07	0	0,08	0,14	0,19	26,53	26,63	0,37	0,47
№55 Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0	0,02	8,86	9,99	38,87	40,00	0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,9	10,00	0,18	0,22
завод Хлеб пшеничный	40/60	2,06	3,19	0,3	0,49	19,31	20,43	99,25	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	7,9	9	0,66	0,76	-0,12	0
Итого		5,48	7,75	8,93	10,26	51,96	55,34	318,19	361,45	0,095	0,115	0,02	0,11	8,05	9,22	37,09	37,39	0,43	0,75
Всего		29,1	37,3	33,4	39,5	201	232	1461	1626	0,44	0,52	0,12	0,28	55,4	64,3	191,9	214,5	14,8	16,89

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	К	В1	В2		С	Са	Fe									
№50	Каша гречневая на молоке	150/200	4,27	5,39	5,26	6,38	26,05	27,17	146,00	184,00	0,13	0,14	0,03	0,04	0,00	0,00	23,38	24,50	1,53	1,54
№55	Чай с сахаром	150/200	0,02	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	38,88	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,88	10,00	0,27	0,28
№65	Бутерброд с маслом, сыром	28/40/15	1,93	3,06	8,30	9,43	17,14	18,27	168,87	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	10,56	11,67	0,00	0,00	7,60	7,70
	Итого		6,22	8,51	13,57	15,83	52,06	55,43	353,75	394,00	0,18	0,20	0,05	0,07	10,58	11,70	32,26	34,50	9,40	9,52
II завтрак																				
Завода	Сок	150/200	0,08	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	75,00	76,00	0,01	0,02	0,00	0,02	2,80	3,60	11,90	12,60	2,46	2,52
	Итого		0,08	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	75,00	76,00	0,01	0,02	0,00	0,02	2,80	3,60	11,90	12,60	2,46	2,52
Обед																				
№1	Суп картофельный на мясном бульоне	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	152,30	164,4	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17
№7	Перловка отварная	75/90	4,38	5,5	3,45	4,57	25,32	26,44	175,20	187,1	0,04	0,04	0,05	0,052	0,00	0	3,74	4,86	1,08	1,09
№255	Котлета рыбная	60/70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74,00	97	0,04	0,043	0,01	0,012	0,10	0,097	31,43	32,55	1,37	1,38
№36	Соус томатный	40/50	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	57,32	58,44	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62
№376	Компот из изюма	150/200	0,34	0,44	0,01	0,02	26,64	27,76	111,88	113	0,00	0,002	0,01	0,006	0,40	0,4	30,70	31,82	1,23	1,24
Завода	Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,41	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,04	0,045	0,03	0,03	9,00	9	0,65	0,76	-0,01	0
	Итого		8,01	11,47	5,57	7,9	86,86	91,34	578,51	604,75	0,204	0,217	0,155	0,168	21,39	21,4	60,93	63,29	3,46	3,5
Полдник																				
Завода	Чай	150/200	0,02	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	38,88	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,88	10,00	0,27	0,28
	Вафля	25/25							132,5	132,5										
	Итого		0,02	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	171,38	172,5	0	0	0	0	0,02	0,03	8,88	10	0,27	0,28
Ужин																				
№20	Тефтели мясная	70/80	6,3	7,54	40,72	10,28	30,68	31,78	185,5	236,25	0,006	0,007	0,96	0,97	0,13	0,14	105,99	106	1,5	1,51
№10	Зеленый горошек консервированный	30/40	1,19	1,78	2,07	-3,11	1,27	1,91	33	55,2			0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28
№55	Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00									
	Итого		6,35	7,6	40,73	10,3	39,55	41,77	220,6	276,25	0,006	0,007	0,96	0,97	0,15	0,17	111,99	116	1,5	1,79
	Всего		20,68	28,54	59,88	34,05	204,5	216,7	1399,2	1523,5	0,4	0,444	1,165	1,228	34,94	36,9	225,96	236,39	17,09	17,61

День: 3
Сезон: осенне-зимний
Сборники рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы. Под редакцией академиков РАЕН, д-м.н. И.В. Коня, 2001 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номочева А.К.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Методические материалы
Составитель Н.А.Таронская, 2002

Завтрак

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества																																		
		Б					Ж						У					К					В1					В2					С					Са					Fe				
№168	Каша рисовая на молоке	150/200	5,09	6,21	4,16	5,28	26,78	27,90	142,20	177,54	0,14	0,15	0,07	0,08	0,00	0,00	12,09	12,10	3,29	3,30																											
№58	Чай с молоком	150/180	1,66	2,67	1,33	2,34	13,30	14,31	88,19	89,2	0,03	0,04	0,012	0,014	1,1	1,2	110,2	113,9	0,28	0,37																											
№53	Бутерброд с повидлом	40/55	1,84	2,94	3,54	4,64	15,28	16,38	182,90	184,00	0,02	0,03	0,02	0,03	0,10	0,11	12,87	12,88	1,01	1,02																											
Итого			8,59	11,82	9,03	12,26	55,36	58,59	413,29	450,74	0,19	0,22	0,10	0,12	1,20	1,31	135,16	138,88	4,58	4,69																											
II завтрак																																															
Завод	Снежок	150/200	4,10	5,22	3,38	4,5	6,08	7,2	263,08	264,2	0,05	0,07	0,24	0,31	1,26	1,26	216,00	216	0,18	0,18																											
Итого			4,10	5,22	3,38	4,50	6,08	7,20	263,08	264,20	0,05	0,07	0,24	0,31	1,26	1,26	216,00	216,00	0,18	0,18																											
Обед																																															
№1	Суп картофельный на мясном бульоне с крупой (пшено)	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	146,50	167,2	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17																											
№291	Картофельная запеканка с мясом	120/140	13,00	14,12	7,92	9,04	19,14	20,26	177,00	237,2	0,07	0,08	0,009	0,019	17,93	20,03	57,9	60	1,62	1,63																											
	Икра кабачковая	30/40	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	39,72	58,2	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62																											
№59	Компот из черносслива	150/200	0,38	0,44	0,01	0,02	26,64	27,76	111,88	113	0,001	0,002	0,004	0,006	0,3	0,4	29,72	31,82	1,23	1,24																											
Завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,38	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	6,9	9	0,68	0,76	0	0																											
Итого			16,67	20,09	10,01	12,37	80,68	85,16	574,51	657,65	0,226	0,257	0,103	0,135	37,12	41,43	114,14	118,43	4,01	4,04																											
Полдник																																															
Завод	Сухарь	40/40							176,00	176,00																																					
№55	Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28																											
Итого			0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	211,10	216,00	0	0	0	0	0,02	0,03	6	10	0	0,28																											
Ужин																																															
№42	Макароны отварные с тертым сыром	100/110	10,07	11,17	9,18	10,28	30,68	31,78	210,54	236,25	0,006	0,007	0,969	0,97	0,139	0,14	106	106	1,5	1,51																											
№55	Чай с лимоном	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	29,20	42,50	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28																											
Завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,41	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,044	0,045	0,02	0,03	8	9	65	0,76	0	0																											
	Фрукт	200	0,03	0,4	0,32	0,4	8,68	9,8	110,50	110,5	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00																														
Итого			10,15	11,63	9,51	10,7	48,23	51,57	350,24	389,25	0,006	0,007	10,96	10,97	16,15	16,17	112	116	1,5	1,79																											
Всего			39,56	48,82	31,94	39,85	199,2	212,5	1812,2	1977,8	0,472	0,554	11,4	11,54	55,75	60,2	583,3	599,31	10,27	10,98																											

День: 4
Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы. Под редакцией академика РАН, д.м.н. И.Д. Коня, 2001 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номорова А.К.



Наименование блюда		Выход порции	Пищевые вещества										Энергетическая ценность б (ккал)	Минеральные вещества																
			Б					Ж						У	К	В1					В2					С	Са		Fe	
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe																			
№74	Каша манная на молоке	150/200	1,99	3,09	2,97	4,07	30,99	32,09	165,40	177,00	0,02	0,03	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,69	5,70	0,44	0,45									
№55	Чай	150/200	0,02	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	38,88	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,88	10,00	0,27	0,28										
завод	Конфета шоколадная	20	0,03	0,40	1,48	2,60	4,78	5,90	47,98	49,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	2,80	0,20	0,30										
	Бутерброд с маслом	28/40	1,94	3,06	8,31	9,43	17,15	18,27	168,88	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	11,66	11,67	0,00	0,00	7,60	7,70										
№65	Итого		3,98	6,61	12,77	16,12	61,79	66,25	421,14	436,10	0,07	0,09	0,03	0,05	11,68	11,70	16,37	18,50	8,51	8,73										
II завтрак																														
		Итого	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Обед																														
№1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	112,30	134,2	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17										
№25	Гречка отварная	80/100	2,97	3,98	23,37	24,38	35,45	36,57	129,20	205,8	0,05	0,06	0,07	0,08	32,73	32,74	111,59	111,6	1,49	1,5										
№19	Туляш из мяса	70/75	8,99	10,09	2,16	3,26	5,69	6,79	125,70	165,2	0,05	0,06	0,04	0,05	0,23	0,24	19,89	19,9	0,56	0,57										
№60	Компот из консервированных фруктов	150/200	0,24	1,36	0,00	0	28,08	29,2	244,20	305,1	0	0,002	0	0,003	0,39	0,4	8,39	8,4	0,13	0,14										
завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,42	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0	0										
	Огурец свежий								32,82	39,12										1										
		Итого	6,5	10,87	25,49	27,69	98,43	102,9	657,65	824,47	0,205	0,237	0,16	0,193	54,1	54,14	146,57	146,61	2,78	3,81										
Полдник																														
завод	Йогурт	150/200	5,11	5,22	4,3	4,5	7,1	7,2	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18										
завод		Итого	5,11	5,22	4,3	4,5	7,1	7,2	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18										
Ужин																														
№51	Булочка сахарная	80	6,30	7,42	0,46	1,58	40,58	41,7	209,88	211	0,12	0,13	0,08	0,09	0,19	0,2	48,29	48,3	1,15	1,16										
№5	Какао с молоком	150/200	2,55	3,67	2,07	3,19	14,70	15,82	106,13	107,25	0,04	0,05	0,16	0,17	1,42	1,43	136,99	137	0,42	0,43										
завод	Фрукт	200	0,03	0,4	0,32	0,4	8,68	9,8	110,50	110,5	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00													
		Итого	6,33	7,82	0,78	1,98	49,26	51,5	320,38	321,5	0,12	0,13	10,07	10,09	16,18	16,2	48,29	48,3	1,15	1,16										
		Всего	21,92	30,52	43,34	50,29	216,6	227,9	1684,3	1868,3	0,455	0,527	10,54	10,64	83,16	83,3	408,23	429,41	12,6	13,88										

День: 5
Сезон: осенне-зимний

Сборники рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы. Под редакцией академика РАЕН, д.м.н. И.Я. Коня, 2001 г.
Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номогорова А.К.
Получен с 87 "Улыбка" 10.05.2002
Составитель Н.А.Таронская, 2002г.

Утверждаю



Наименование блюда		Выход порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества											
									В1	В2	С	Са	Fe							
			Б	Ж	У	К														
№50	Каша "Дружба" на молоке (пшено + рис)	150/200	4,31	5,43	3,11	4,23	32,26	33,38	169,00	213,20	0,10	0,11	0,03	0,04	0,00	0,00	20,50	21,50	2,22	2,33
№55	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,20	0,42	0,00	0,003	0,00	0,002	0,02	0,03	1,03	2,028	0,14	0,24
№65	Бутерброд с вареньем	40/55	1,84	2,94	3,54	4,64	15,28	16,38	182,90	184,00	0,02	0,03	0,02	0,03	0,10	0,11	12,87	12,88	1,01	1,02
	Итого		6,20	8,43	6,69	8,92	47,54	49,77	352,10	397,62	0,12	0,14	0,05	0,07	0,12	0,14	34,40	36,41	3,37	3,58
II завтрак																				
завода	Сок	150/200	0,8	0,90	0,00	0,00	17,80	18,18	75,00	76,00	0,01	0,02	0,01	0,02	2,80	3,60	11,90	12,60	1,58	2,52
	Итого		0,80	0,90	0,00	0,00	17,80	18,18	75,00	76,00	0,01	0,02	0,01	0,02	2,80	3,60	11,90	12,60	1,58	2,52
Обед																				
№1	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	112,70	145,8	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17
№70	Макаронные изделия отварные	70/90	3,67	5,5	3,01	4,57	17,00	26,44	240,10	268,2	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42
№282	Котлета мясная	65/75	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	134,00	173	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42
№36	Соус томатный	40/50	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	57,32	58,44	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62
№60	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	0,35	1,36	0,00	0	28,19	29,2	115,18	116,19	0,00	0,002	0,00	0,003	0,39	0,4	8,39	8,4	0,13	0,14
завода	Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,45	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0
	Свекла отварная (кусочками)		0,62	0,89	3,01	4,01	4,15	5,93	41,55	51,08										
	Итого		7,93	13,28	8,17	11,89	84,24	98,71	648,66	721,52	0,166	0,198	0,1	0,131	21,37	21,4	36,22	36,26	1,7	1,73
Полдник																				
	Йогурт	150/200	5,11	5,22	4,3	4,5	7,1	7,2	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18
завода	печенье	20/25	0,19	0,2	0	0	15,18	16,3	110,3	119,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		5,3	5,42	4,3	4,5	22,28	23,5	395,42	405,64	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18
Ужин																				
№51	Яйцо отварное	40/45							60,00	60										
№55	Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28
№65	Бутерброд с маслом, сыром	28/40/15	1,94	3,06	8,31	9,43	17,15	18,27	168,88	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	11,66	11,67	0,00	0,00	7,60	7,70
	фрукт																			
			200	0,03	0,4	0,32	0,4	8,68	9,8	110,50	110,5	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00		
	Итого		2,02	3,52	8,64	9,85	34,7	38,06	374,48	380,5	0,05	0,06	10,01	10,03	27,67	27,7	6	10	7,6	7,98
	Всего		22,25	31,55	27,8	35,16	206,6	228,2	1845,7	1981,3	0,406	0,491	10,45	10,56	53,16	54,1	285,52	311,27	14,41	15,99

Завтрак										Витамины										Минеральные вещества									
Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)																					
		Б	Ж	У	К	В1	В2		С	Ca	Fe																		
№63 Каша геркулесовая на молоке	150/200	1,99	3,09	2,97	4,07	30,99	32,09	175,90	177,00	0,02	0,03	0,01	0,02	0,00	0,00	5,69	5,70	0,44	0,45										
Чай	150/200	0,05	0,06	0	0,05	0	0,012	0,02	0,42	0	0,003	0	0,002	0	0,03	1,928	2,028	0,21	0,24										
№65 Бутерброд с маслом	28/40	1,96	3,06	8,33	9,43	17,17	18,27	168,90	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	11,66	11,67	0,00	0,00	7,69	7,70										
кондитерское изделие (мармелад)	30/30							112,50	112,50																				
Итого		4,00	6,21	11,30	13,55	48,16	50,37	457,32	459,92	0,07	0,09	0,03	0,05	11,66	11,70	7,62	7,73	8,34	8,39										
II завтрак																													
Завод. Сок	150/200	0,8	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	12,40	12,60	2,51	2,52										
Итого		0,80	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	12,40	12,60	2,51	2,52										
Обед																													
№4 Суп картофельный на мясном бульоне с конс. зел. горошком	150/200	0,80	1,92	5,21	6,33	8,93	10,05	125,20	140,5	0,11	0,12	0,09	0,1	12,34	12,35	60,19	60,2	1,29	1,3										
№70 Запеканка с макаронными изделиями и мясом	120/130	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177,00	237,2	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42										
№36 Соус томатный	40/50	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	57,32	58,44	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62										
№59 Компот из чернослива	150/200	0,38	0,44	0,01	0,02	26,64	27,76	111,88	113	0,00	0,002	0,00	0,006	0,39	0,4	31,81	31,82	1,23	1,24										
Завод. Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,46	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0										
Икра кабачковая	30/40	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	39,72	58,2	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62										
Итого		12,47	19,11	15,45	20,64	82,53	92,28	592,93	689,15	0,197	0,238	0,154	0,204	32,42	34,55	119,59	121,73	3,54	3,58										
Полдник																													
Завод. Сухарик		60	3,2	3,7	4,2	4,4	42,8	43,2	202	229	0,002	0,004	0	0	0	5,2	6,8	0,41	0,45										
Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	35,10	40	0,00	3E-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24										
Итого		3,25	3,76	4,24	4,45	42,8	43,21	237,1	269	0,02	0,004	0,001	0,002	0,02	0,03	7,218	8,828	0,64	0,69										
Ужин																													
№20 Плов сладкий с изюмом	100/110	4,95	5,9	8,48	10	25,78	32,69	198,66	242,5	0,006	0,007	0,96	0,97	0,13	0,14	105,99	106	1,5	1,51										
№55 Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28										
Завод. Хлеб пшеничный	40/60	2,07	3,19	0,01	0,49	19,31	20,43	139,13	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0										
Итого		7,07	9,15	8,501	10,51	53,96	63,11	372,89	422,75	0,041	0,052	0,98	1	9,14	9,17	112,74	116,76	1,5	1,79										
Всего		27,59	39,13	39,49	49,15	244,7	267,2	1734,2	1916,8	0,348	0,407	1,175	1,278	56,64	59,05	259,57	267,65	16,53	16,97										

Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номогоева А. К.
качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таронская, 2002 г.
н. И.Д. Коня, 2001 г.

№ 87 "Лыбка". Номинатор А. К.
Полных именных образовательных
установок

Витаминный

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «СДК им. М. Ушакова»
Г. Уфа, ул. ...

Организация, осуществляющая деятельность в сфере культуры, искусства, физической культуры и спорта, молодежной политики, туризма, охраны объектов культурного наследия, сохранения историко-культурного наследия, развития творческих индустрий, организации досуга населения, проведения мероприятий по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации, а также по формированию здорового образа жизни.

Исходно № 87 "Лыбка". Номинатор А. К.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «СДК им. М. Ушакова»
Г. Уфа, ул. ...

Организация, осуществляющая деятельность в сфере культуры, искусства, физической культуры и спорта, молодежной политики, туризма, охраны объектов культурного наследия, сохранения историко-культурного наследия, развития творческих индустрий, организации досуга населения, проведения мероприятий по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации, а также по формированию здорового образа жизни.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы: под редакцией автора																			
Завтрак										Витаминно-минеральный состав									
Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества											
		Б	Ж	У	К	В1		В2	С	Са	Fe	В6	В12	В9	В5	В3	В4	В7	В8
№48 Каша пшениная на молоке	150/200	3,51	4,52	3,06	4,07	29,56	30,57	175,99	177,00	0,03	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	8,39	8,40	0,33	0,34
№55 Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00	0,28	0,28
№65 Бутерброд с маслом	28/40	1,96	3,06	8,33	9,43	17,17	18,27	168,90	170,00	0,05	0,06	0,02	0,03	11,66	11,67	0,00	0,00	7,69	7,70
Итого		5,52	7,64	11,40	13,52	55,60	58,83	379,99	387,00	0,08	0,10	0,03	0,05	11,68	11,70	14,39	18,40	8,02	8,32
II завтрак																			
Завод Снежок	150/200	5,11	5,22	4,3	4,5	7,1	7,2	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18
Итого		5,11	5,22	4,30	4,50	7,10	7,20	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,20	1,26	197,00	216,00	0,16	0,18
Обед																			
№1 Суп с рыбными консервами	150/200	1,15	1,92	3,80	6,33	7,47	10,05	100,00	167,2	0,12	0,13	0,79	0,8	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17
№70 Речка отварная	75/90	6,20	5,5	3,01	4,57	17,00	26,44	129,00	205,5	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42
№19 Биточки мясные	65/75	8,99	10,09	2,16	3,26	5,69	6,79	140,11	165,4	0,05	0,06	0,04	0,05	0,23	0,24	19,89	19,9	0,56	0,57
№36 Соус томатный	40/50	0,31	1,43	3,18	4,3	7,24	8,34	77,57	78,69	0,04	0,05	0,04	0,05	12,79	12,8	27,69	27,7	0,61	0,62
№59 Компот из изюма	150/200	0,41	0,44	0,01	0,02	26,66	27,76	111,90	113	0,00	0,002	0,00	0,006	0,39	0,4	31,81	31,82	1,23	1,24
Завод Хлеб пшеничный	40/60	2,09	3,19	0,42	0,49	19,33	20,43	139,15	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0
Горох консервированный		1,16	1,75	3,04	4,07	2,55	3,81	42,2	58,8										
Итого		11,01	12,8	10,28	15,48	73,01	88,49	522,25	684,75	0,167	0,198	0,814	0,854	21,37	21,4	59,64	59,68	2,8	2,83
Полдник																			
Завод Зефир	40/40							120,70	120,7										
Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,54	0,42	0,00	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24
Итого		0,05	0,06	0,04	0,05	0,001	0,012	121,24	121,12	0,002	3Е-04	0,001	0,002	0,02	0,03	2,018	2,028	0,23	0,24
Ужин																			
№20 Творожно-рисовая запеканка	110/110	17,67	22,11	11,92	14,16	22,71	29,88	268	336,2	0,006	0,007	0,96	0,97	0,13	0,14	105,99	106	1,5	1,51
Завод Сгущенное молоко	30/35							95,7	102,8										
Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,54	0,42	0,00	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24
Завод Хлеб пшеничный	40/60	2,09	3,19	0,45	0,49	19,33	20,43	139,15	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0	0
Итого		19,81	25,36	12,41	14,7	42,04	50,32	407,69	476,87	0,043	0,052	0,981	1,002	9,14	9,17	108,76	108,79	1,73	1,75
Всего		41,5	51,08	38,43	48,25	177,8	204,9	1716,3	1956	0,352	0,421	2,106	2,218	43,41	43,56	381,81	404,9	12,94	13,32

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы. Под редакцией академika РАЕН, Д.м.н. И.Я. Коня, 2001 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номодова А.К.
Депский сад № 87 "Улыбка" г. Улан-Удэ
Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская, 2002г.

Завтрак

Наименование блюда		Выход порции	Завтрак										Минеральные вещества												
			Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																
			Б	Ж	У	К	В1		В2	В3	В6	В9	В12						С	Са	Fe				
№46	Каша кукурузная на молоке	150/200	4,49	5,50	7,76	8,77	28,26	29,27	157,50	189,30	0,03	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	7,79	7,80	0,25	0,26					
	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,54	0,42	0,00	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24					
№53	Бутерброд с повидлом	40/55	1,84	2,94	3,54	4,64	15,28	16,38	182,90	184,00	0,02	0,03	0,02	0,03	0,10	0,11	12,87	12,88	1,01	1,02					
	Итого		6,38	8,50	11,34	13,46	43,54	45,66	340,94	373,72	0,05	0,07	0,03	0,05	0,12	0,14	22,68	22,71	1,49	1,52					
Итого завтрак																									
Завод	Снежок	150/200	5,11	5,22	4,3	4,5	7,1	7,2	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,2	1,26	197	216	0,16	0,18					
	Итого		5,11	5,22	4,30	4,50	7,10	7,20	285,12	286,24	0,06	0,07	0,28	0,31	1,20	1,26	197,00	216,00	0,16	0,18					
Обед																									
№1	Суп картофельный на мясном бульоне с крупой (геркулес)	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	69,80	101,5	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17					
№637	Азу по Татарски с мясом	110/130	2,7	3,8	3,52	4,62	17	18,1	239,2	342,5	0,11	0,12	0,09	0,1	15,72	15,73	37,46	37,47	0,98	0,99					
№59	Компот из курати	150/200	0,41	0,44	0,01	0,02	26,66	27,76	111,9	113	0,001	0,002	0	0,006	0,39	0,4	31,81	31,82	1,23	1,24					
Завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,09	3,19	0,45	0,49	19,33	20,43	139,15	140,25	0,035	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0	0					
Завод	Сельдь соленая	30/35							60,5	70,9															
	Итого		6,42	9,77	5,68	7,95	78,58	83	620,55	768,15	0,266	0,297	0,18	0,216	37,09	37,13	95,86	95,9	3,37	3,4					
Полдник																									
	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,01	0,012	0,04	0,42	0,01	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24					
Завод	Вафля	25/25							132,5	132,5															
	Итого		0,05	0,06	0,04	0,05	0,012	0,012	132,54	132,92	0,005	3Е-04	0,002	0,002	0,02	0,03	2,018	2,028	0,23	0,24					
Ужин																									
№42	Сметанный калач	75/85	4,5	5,1	9,79	10,2	24,62	25,5	159,5	164,5	0,006	0,007	0,969	0,97	0,139	0,14	106	106	1,5	1,51					
№55	Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,87	9,99	35,10	40,00	0,00	0,00	0	0,00	0,02	0,03	6	10,00		0,28					
	Фрукт	200	0,03	0,4	0,32	0,4	8,68	9,8	110,50	110,5	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00								
	Итого		4,58	5,56	10,12	10,62	42,17	45,29	305,1	315	0,006	0,007	10,96	10,97	16,15	16,17	112	116	1,5	1,79					
	Всего		22,54	29,11	31,48	36,58	171,4	181,2	1684,3	1876	0,389	0,445	11,45	11,55	54,58	54,73	429,56	452,64	6,75	7,13					

День: 9
Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных учреждениях. Под редакцией академика РАН, д.м.н. И.В. Кона, 2001 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 87 "Улыбка" Номорова А.К.

Детский сад № 87

г. Улан-Удэ



Завтрак

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества					
		Б			Ж			У					К	В1			В2			В6				С	Са		Fe	
№84 Каша пшеничная на молоке	150/200	4,55	5,67	4,16	5,28	31,43	32,55	153,00	193,00	0,14	0,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	15,50	1,24	1,34									
№5 Какао с молоком	150/200	2,55	3,67	2,07	3,19	14,70	15,82	106,13	107,25	0,04	0,05	0,16	0,17	1,42	1,43	136,99	137	0,42	0,43									
№66 Бутерброд с маслом с сыром	35/45	5,33	6,45	6,15	7,27	16,65	17,77	161,13	162,25	0,05	0,06	0,06	0,07	0,01	0,10	128,00	133,28	0,77	0,87									
	Итого	12,43	15,79	12,38	15,74	62,78	66,14	420,26	462,50	0,23	0,26	0,23	0,26	1,43	1,53	264,99	285,78	2,43	2,64									
II завтрак																												
Завод Сок	150/200	0,8	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	12,40	12,60	2,51	2,52									
	Итого	0,80	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	197	216	2,51	2,52									
Обед																												

Обед

№1	Суп картофельный на мясном бульоне с клецками	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	158,80	217,1	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17
№25	Капуста тушеная с мясом	130/150	3,13	3,98	5,56	7,42	14,38	18,98	120,00	158,2	0,05	0,06	0,07	0,08	32,73	32,74	111,59	111,6	1,49	1,5
№60	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	0,35	1,36	0,00	0	28,19	29,2	115,18	116,19	0,00	0,002	0,00	0,003	0,39	0,4	8,39	8,4	0,13	0,14
завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,18	3,19	0,41	0,49	19,42	20,43	139,24	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0
	Отурец соленый	20/25	0,32	0,05	3,01	4,02	1,46	2,23	33,1	45,3										
		Итого	7,2	10,92	10,68	14,75	79,04	87,55	566,32	677,04	0,205	0,237	0,162	0,193	54,1	54,14	146,57	146,61	2,78	2,81
Полдник																				

Ужин

№67	Суп молочный с пшеном	150/200	2,23	3,24	16,35	17,36	17,25	18,26	180,20	182,3	0,00	0,01	0,09	0,1	11,05	11,06	51,39	51,4	1,17	1,18
№55	Чай с сахаром	150/200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	9,99	38,99	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	9,99	10,00	0,27	0,28
завод	Хлеб пшеничный	40/60	2,18	3,19	0,41	0,49	19,42	20,43	139,24	140,25	0,04	0,045	0,02	0,03	8,99	9	0,75	0,76	0,00	0
		200	0,03	0,4	0,32	0,4	8,68	9,8	110,50	110,5	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00			
	Фрукт																			
	Итого		4,48	6,89	17,09	18,27	54,33	58,48	468,93	473,05	0,035	0,055	10,1	10,13	36,05	36,09	62,13	62,16	1,44	1,46
	Всего		24,95	34,56	40,16	48,78	222,3	240,3	1736,7	1896,8	0,49	0,572	10,5	10,6	95	95,39	680,68	720,55	9,43	9,71

День: 10
 Сезон: осенне-зимний
 Сборник рецептов: Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская, 2002г.
 Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы. Под редакцией академика РАЕН, д.м.н. И.А. Коня, 2001 г.



Наименование блюда		Выход порции	Завтрак										Минеральные вещества									
			Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав													
			Б	Ж	У	К	В1		В2	С	Са	Fe										
№46	Каша ячневая на молоке	150/200	4,49	5,50	7,76	8,77	28,26	29,27	157,50	189,30	0,03	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	7,79	7,80	0,25	0,26		
	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,01	0,012	0,04	0,42	0,01	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24		
№66	Бутерброд с маслом	35/45	5,44	6,45	6,26	7,27	16,76	17,77	161,24	162,25	0,05	0,06	0,06	0,07	0,01	0,10	133,27	133,28	0,86	0,87		
	Конфета шоколадная	20	0,03	0,40	1,48	2,60	4,78	5,90	47,98	49,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	2,80	0,20	0,30		
	Итого		10,01	12,41	15,54	18,69	49,81	52,95	366,76	401,07	0,09	0,10	0,07	0,09	0,03	0,13	144,88	145,91	1,54	1,67		
II завтрак																						
	Сок	150/200	0,8	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	12,40	12,60	2,51	2,52		
	Итого		0,80	0,90	0,00	0,00	17,20	18,18	74,00	76,00	0,02	0,02	0,01	0,02	3,40	3,60	12,40	12,60	2,51	2,52		
Обед																						
№75	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,15	1,92	3,80	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	0,12	0,13	0,79	0,8	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17		
№70	Макаронные изделия отварные	70/90	3,67	5,5	3,01	4,57	17,00	26,44	126,10	135,4	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42		
№282	Котлета мясная	65/75	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	134,00	173,2	0,01	0,021	0,01	0,018	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42		
	Завод Хлеб пшеничный	40/60	2,18	3,19	0,47	0,49	19,42	20,43	139,24	140,25	0,04	0,045	0,03	0,03	9,00	9	0,76	0,76	0,00	0		
№36	Соус томатный	40/50	0,42	1,43	3,29	4,3	7,33	8,34	77,68	78,69	0,05	0,05	0,05	0,05	12,80	12,8	27,70	27,7	0,62	0,62		
	Икра кабачковая	30/40	0,31	1,43	3,18	4,3	7,22	8,34	39,72	58,2	0,04	0,05	0,04	0,05	10,7	12,8	25,6	27,7	0,61	0,62		
№60	Компот из консервированных фруктов	150/200	0,24	1,36	0,00	0	28,08	29,2	244,20	305,1	0	0,002	0	0,003	0,39	0,4	8,39	8,4	0,13	0,14		
	Итого		16,59	25,32	17,31	24,49	88,27	106,1	783,71	936,76	0,235	0,269	0,884	0,919	34,18	34,2	65,168	65,21	2,728	2,77		
Полдник																						
	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,01	0,012	0,04	0,42	0,01	3Е-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24		
	печенье	20/25	0,19	0,2	0	0	15,18	16,3	110,3	119,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого		0,24	0,26	0,04	0,05	15,19	16,31	110,34	119,82	0,005	3Е-04	0,002	0,002	0,02	0,03	2,018	2,028	0,23	0,24		
Ужин																						
№67	Пирожок с печеню и рисом	100/130	2,23	3,24	16,35	17,36	17,25	18,26	203,54	242	0,00	0,01	0,09	0,1	11,05	11,06	51,39	51,4	1,17	1,18		
№55	Чай с сахаром	150/200	0,05	0,06	0,01	0,02	8,98	9,99	38,99	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	9,99	10,00	0,27	0,28		
	Завод Фрукт	200	0,03	0,4	0,03	0,4	8,68	9,8	102,50	102,3	0,00	0	9,99	10	15,99	16	0,00	0	0,00	0		
	Итого		2,31	3,7	16,39	17,78	34,91	38,05	345,03	384,3	0	0,01	10,08	10,1	27,06	27,09	61,38	61,4	1,44	1,46		
	Всего		29,95	42,59	49,28	61,01	205,4	231,6	1679,8	1918	0,345	0,4	11,05	11,13	64,69	65,05	285,84	287,15	8,448	8,66		