

День: 1

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.Я. Коля, 2001 г.



Заведующий МБДОУ № 87 «Улыбка» Номогоева А.К.

Завтрак																					
	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С		Ca	Fe									
№84	Каша манная 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	Бутерброд с маслом	35/40	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	
	Конфета	1 шт							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	150/180	0,80	0,90	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	2,52	
	Итого		0,80	0,90	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	2,52	
Обед																					
№3	Суп с фасолью на м/б	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	110/130	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	
	Огурец соленый	30/35	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	1 шт	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	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 лапшой	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	0,28	
завод	Хлеб пшеничный	20/30	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	

День: 2
Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Алфавит 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 РАН, д.м.н. И.Я. Коня, 2001 г.



Завтрак																				
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества				
			Б		Ж		У		К	К	В1	В2	С		Са	Fe				
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
№50	Каша гречневая из молока	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	45/55	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																				
завод	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 из 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	60/65	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	30/35	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
завод	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																				
завод	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	1 шт							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	Тефтеля 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										
№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	0,41	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
	Фрукт	1шт																		
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

Сборник рецептов: Алфавит 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 РАН и д.м.н. И.Я. Коня, 2001 г.



Удмуртский институт образования
Заведующий МБДОУ № 87 'Ульянов' Номхорова А.К.

Завтрак																					
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества				
			Б		Ж		У		К	К	В1	В2	С		Са		Fe				
			г	г	г	г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
№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	150/200	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	45/55	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	150/180	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	Картофельное пюре	100/110	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	
№19	Гуляш 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	
	Яйра 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 чернославя	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	1 шт							176,00	176,00											
№55	Напиток из облепихового концентрата	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	Манная пудинг со стуженным молоком	90/30 100/35	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	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	20/30	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	
Итого			10,12	11,23	9,19	10,3	39,55	41,77	239,74	278,75	0,006	0,007	0,969	0,97	0,159	0,17	112	116	1,5	1,79	
Всего			39,53	48,42	31,62	39,45	190,5	202,7	1701,7	1867,3	0,472	0,554	1,414	1,539	39,76	44,2	583,3	599,31	10,27	10,98	

День: 4
Сезон: осенне-зимний

Заведующий МБДОУ "Центр образования № 10" Исаева А.К.

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 директора РАЕН, д.м.н. И.Р. Коня, 2001 г.



		Завтрак																			
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Б		Ж		У		К			В1		В2		С		Са		Fe	
			г	г	г	г	г	г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
№74	Каша пшеничная 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	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	0,00	0,03	8,88	10,00	0,27	0,28	
завод	Зефир	1 шт.	0,19	0,2	0	0	15,18	16,3	110,3	119,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№65	Бутерброд с маслом	35/40	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	
	Итого		3,95	6,21	11,29	13,52	57,01	60,35	373,16	387,00	0,07	0,09	0,03	0,05	11,68	11,70	14,57	15,70	8,31	8,43	
		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	Щи 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	Лапша отварная	80/90	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	Колбасные изделия отварные	80/90	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	
№36	Соус томатный	30/35	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	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	30/40							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	
		Подник																			
завод	Йогурт	150/180	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	80/90	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	
	Фрукт	1шт																			
	Итого		6,3	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	
	Всего		21,86	29,72	41,54	47,29	203,1	212,2	1525,8	1708,7	0,455	0,527	0,55	0,643	67,17	67,3	406,43	426,61	12,4	13,58	

День: 5
Сезон: осень-зимний

Заведующий МБДОУ № 67 "Улыбка" Назимова А.К.

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 РАН, д.м.н. И.Я. Коня, 2001 г.



Завтрак																						
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества			
			Б		Ж		У		К	В1	В2	С		Са		Fe						
			б	ж	у	ж	у	ж				у	ж	у	ж	у	ж	у				
№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	2,32		
№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	45/55	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		
В 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	0,00	
Обед																						
№1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	1,22	2,34	1,70	2,82	15,59	16,71	112,70	145,8	0,12	0,13	0,07	0,08	11,99	12	25,84	25,85	1,16	1,17		
№70	Гречка отварная	75/90	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	60/65	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	134,00	173	0,01	0,021	0,01	0,010	0,00	0	1,24	1,25	0,41	0,42		
№36	Соус томатный	30/35	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	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	2,07	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		
№10	Зеленый горошек консервированный	30/40	1,19	1,78	2,07	3,11	1,27	1,91	33	55,2												
Итого			7,31	12,39	5,16	7,88	80,09	92,78	607,11	670,44	0,166	0,198	0,1	0,131	21,37	21,4	36,22	36,26	1,7	1,73		
Полдник																						
завод	Йогурт	150/180	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	печенье	1 шт.	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	1 шт.							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	45/55	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	1 шт.	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			20,83	29,76	24,79	31,15	184,6	204,1	1729,1	1854,2	0,396	0,471	10,44	10,54	50,36	50,5	273,62	298,67	12,83	13,47		

День: 6
Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Албука 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.Я. Коня, 2001 г.



Завтрак																					
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества				
			Б		Ж		У		К	К	В1	В2	С	Са	Fe						
			г	г	г	г	г	г								г	г	г	г	г	г
№63	Каша манная 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	35/40	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)	1 шт							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	150/180	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 горохом	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	30/35	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 и кураги	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	31,83	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	
	Кукуруза консервированная	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	Приня	1 шт	3,2	3,7	4,2	4,4	42,8	43,2	202	229	0,002	0,004	0	0	0	0	5,2	6,8	0,41	0,45	
	Чай	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 сладкой 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	20/30	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	

День: 7
Сезон: осенне-зимний

Заведующий МКДОУ № 37 «Улыбка» Номогова А.К.



Сборник рецептов: Алфавит 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.Я. Коля, 2001 г.

Завтрак																				
	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe									
№48	Каша кукурузная 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	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 вареньем	50/60	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																				
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	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	Гречка 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	60/65	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	30/35	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 кураги	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
	Огурец соленый	30/35	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	Баранка	1 шт							120,70	120,7										
	Напиток из концентрата облепихи	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,54	0,42	0,00	3E-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	3E-04	0,001	0,002	0,02	0,03	2,018	2,028	0,23	0,24
Ужин																				
№20	Суп молочный с пшеном	150/200	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
	Чай	150/200	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,012	0,54	0,42	0,00	3E-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24
завод	Хлеб пшеничный	20/30	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
	Фрукт	1 шт	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			19,84	25,76	12,73	15,1	50,72	60,12	518,19	587,37	0,043	0,052	10,97	11	25,13	25,17	108,76	108,79	1,73	1,75
Всего			36,42	46,26	34,45	44,15	179,3	207,5	1541,7	1780,2	0,292	0,351	11,82	11,91	58,2	58,3	184,81	188,9	12,78	13,14

День: 8
Сезон: осенне-зимний

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

Сборник рецептов: Алфавит 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.Я. Коны, 2001г.



Завтрак																				
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)				Витамины				Минеральные вещества	
			Б		Ж		У		К		В1		В2		С		Са		Fe	
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
№46	Каша геркулесовая 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	3E-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24
№53	Бутерброд с маслом и сыром	45/55	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
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	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
№637	Картофель по-домашнему с мясом	120/140	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 консервированных фруктов	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	709,55	883,75	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	3E-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24
завод	Коржик/хекс	1 шт							132,5	132,5										
	Итого		0,05	0,06	0,04	0,05	0,012	0,012	132,54	132,92	0,005	3E-04	0,002	0,002	0,02	0,03	2,018	2,028	0,23	0,24
Ужин																				
№42	Творожно-рисовая запеканка со сгущ. молоком	90/30 100/35	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	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	2,09	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		4,55	5,16	9,8	10,22	33,49	35,49	194,6	204,5	0,006	0,007	0,969	0,97	0,159	0,17	112	116	1,5	1,79
	Всего		17,4	23,49	26,86	31,68	155,6	164,2	1377,6	1594,9	0,329	0,375	1,182	1,24	37,39	37,47	232,56	236,64	6,59	6,95

День: 9
Сезон: осенне-зимний

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 67 Ульянова Н.М. Гомогова А.К.

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.В.Кона, 2001 г.



Завтрак																						
№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества				
			Б		Ж		У		К	Н	В ₁	В ₂	С	Са	Fe							
			г	г	г	г	г	г												г	г	г
№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	0,05	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		
№66	Бутерброд с маслом	35/40	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		
	Конфета	1 шт																				
	Итого		9,93	12,18	10,32	12,57	56,95	60,31	349,23	395,25	0,19	0,21	0,07	0,09	0,03	0,13	134,00	158,78	2,01	2,49		
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	197	216	0,00	0,00		
Обед																						
№1	Суп картофельный на мясном бульоне с гречкой	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	Гуляш из печени	70/75	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		
№68	Рис отварной	80/90	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		
№60	Кисель	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		
	Огурец свежий	30/40	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																						
	Йогурт	150/180	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	4,3	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																						
№67	Смаганный калач	90/100	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	Какао с молоком	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		
	Фрукт	1 шт.	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		2,27	3,70	16,68	17,76	25,93	28,06	329,69	332,8	0,00	0,01	0,09	0,1	11,07	11,09	61,38	61,4	1,44	1,46		
	Всего		17,43	22,10	21,30	27,32	101,88	108,87	1244,24	1375,29	0,365	0,414	0,294	0,336	129,3	129,34	352,37	352,41	5,23	5,29		

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.Я. Коня, 2003 г.

Завтрак

	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества			
			Б		Ж		У		К		В1		В2		С		Са		Fe		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
№45	Каша Дружба (рис + пшено) 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	3E-04	0,00	0,002	0,02	0,03	2,02	2,028	0,23	0,24	
№66	Бутерброд с повидлом	45/55	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	
	Итого		9,98	12,01	14,06	16,09	45,03	47,05	318,78	351,97	0,09	0,10	0,07	0,09	0,03	0,13	143,08	143,11	1,34	1,37	
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																					
№75	Рассольник 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	
№78	Капуста тушеная с мясом	120/140	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	
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	
№60	Компот из изюма	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		7,24	11,83	7,27	11,39	54,95	56,12	512,03	524,82	0,17	0,18	1,12	1,14	21,38	21,39	46,31	46,32	2,70	2,71	
Полдник																					
	Йогурт	150/180	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	печенье	1 шт	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																					
№67	Ланца отварная с тертым сыром	90/100	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	Хлеб пшеничный	20/30	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	
завод	Фрукт	1 шт	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		12,29	15,71	30,35	33,74	102,94	105,10	1664,81	1676,27	0,25	0,27	1,47	1,54	50,47	50,52	1507,46	1507,51	5,52	5,55	