

Утверждаю: *Л. Холкина*  
 Заведующий *Л. Холкина*

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>41,00</b>	<b>48,00</b>	<b>161,00</b>	<b>1240,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	170	5,91	8,53	35,03	240,54	7/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			12,60	17,80	64,05	466,72	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			1,40	0,30	18,20	83,80	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	30	1,03	0,19	5,26	26,88	1/1/1
	Суп с зеленым горошком и яйцом	180	3,03	4,89	10,42	97,78	32/2/1/
	Морковь тушенная со сметаной	130	2,32	3,75	11,47	88,82	10/3/1
	Котлеты из мяса говядины паровые	70	14,70	13,26	5,78	201,17	14/8/1
	Компот из кураги	180	0,43	0,02	11,22	46,82	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			24,53	22,59	60,74	544,26	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	70	1,70	6,71	8,84	102,46	5/12/1
	Кисель	180	1,14	0,12	9,18	42,35	8/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			2,84	6,83	18,02	144,81	
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>39,00</b>	<b>41,00</b>	<b>175,00</b>	<b>1231,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	6,21	8,45	27,34	210,22	5/4/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			16,44	16,14	58,88	446,46	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	50	0,77	4,27	4,03	57,53	20/1/1
	Борщ со сметаной	180	3,95	5,06	11,21	106,13	2/2/1
	Бефстроганов из отварного говяжьего сердца	70	1,29	3,69	3,23	51,21	7/8/1
	Макаронные изделия отварные	120	5,33	4,97	33,54	200,21	43/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,04	7,00	29,08	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			14,55	18,51	75,60	526,95	
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон с повидлом	40/30	2,79	1,05	32,49	150,54	2/13/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			8,01	6,81	40,95	257,10	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>49,00</b>	<b>48,00</b>	<b>172,00</b>	<b>1318,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	8,44	9,48	31,26	244,11	2/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			15,29	18,77	61,54	476,19	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,95	6,45	3,85	77,23	ТК-9/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8,32	7,54	13,26	154,09	15/2/1
	Рыба по-польски	70	10,64	5,30	1,14	94,73	65/1
	Картофельное пюре	130	3,71	5,04	25,09	160,57	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,10	0,10	9,51	39,35	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			26,74	24,91	69,44	608,76	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	6,07	4,51	25,52	166,75	0/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			6,18	4,54	32,53	195,44	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>54,00</b>	<b>180,00</b>	<b>1427,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			11,50	10,70	46,38	327,74	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			1,40	0,30	18,20	83,80	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	180	3,65	4,48	11,33	100,04	8/2/1
	Каша перловая с курой	195	19,51	20,72	26,85	371,84	/1

**Менюготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Отвар из шиповника	180	0,28	0,12	12,99	54,14	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,36</b>	<b>30,86</b>	<b>73,04</b>	<b>679,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плетенка с творогом	70	10,43	7,98	30,60	235,73	2/12/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,46</b>	<b>12,16</b>	<b>42,46</b>	<b>336,86</b>	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>62,00</b>	<b>58,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1499,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	140	23,30	14,14	20,85	303,89	9/5/1
	Соус молочный сладкий	60	2,18	2,77	7,73	64,44	2/11/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>32,33</b>	<b>26,20</b>	<b>58,86</b>	<b>600,41</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	3,79	6,13	12,79	121,43	3/12/1
	Биточки из мяса говядины паровые	70	12,35	11,84	1,35	161,26	14/8/1
	Картофельное пюре (сложный гарнир)	80	2,26	3,02	15,42	97,83	3/3 8//
	Капуста тушеная (сложный гарнир)	70	2,01	4,16	5,77	68,50	8/3/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	15,70	64,71	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,74</b>	<b>25,71</b>	<b>67,62</b>	<b>596,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	192,56	
	Чай с молоком без сахара	180	3,59	3,87	5,66	71,79	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,13</b>	<b>5,69</b>	<b>48,18</b>	<b>264,35</b>	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>56,00</b>	<b>172,00</b>	<b>1465,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый	30	2,50	0,10	4,15	27,50	1/1/1
	Омлет запеченный	180	14,33	16,85	5,33	230,26	2/6/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>26,78</b>	<b>24,35</b>	<b>39,67</b>	<b>484,93</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	180	4,24	5,20	16,08	128,03	9/2/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Гуляш из печени	70	17,94	6,15	3,05	139,20	11/8/1
	Макаронные изделия отварные	120	5,33	4,97	33,54	200,21	43/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,04	7,00	29,08	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,72</b>	<b>16,84</b>	<b>76,26</b>	<b>579,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,74</b>	<b>15,00</b>	<b>46,14</b>	<b>354,50</b>	
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>54,00</b>	<b>53,00</b>	<b>165,00</b>	<b>1356,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	8,44	9,48	31,26	244,11	2/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,68</b>	<b>14,91</b>	<b>58,18</b>	<b>413,55</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша с курой	180	6,47	6,32	13,74	137,66	20/2/1
	Рагу из овощей с говядиной	200	16,48	15,72	18,56	281,55	18/3/1
	Компот из кураги	180	0,43	0,02	11,22	46,82	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,40</b>	<b>22,54</b>	<b>60,11</b>	<b>548,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон с маслом	35/5	2,74	4,68	17,61	123,42	2/13/1
	Яйцо отварное	1	7,62	6,90	0,42	94,26	1/6/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,11</b>	<b>15,47</b>	<b>28,54</b>	<b>309,74</b>	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>45,00</b>	<b>42,00</b>	<b>176,00</b>	<b>1261,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	6,73	8,61	29,88	223,88	14/4/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,04</b>	<b>12,15</b>	<b>56,57</b>	<b>387,68</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	растительным маслом						
	Свекольник со сметаной	180	4,15	5,15	15,30	124,11	5/2/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,24	2,26	4,06	69,41	6/7/1
	Картофельное пюре	130	3,71	5,04	25,09	160,57	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,10	0,10	9,51	39,35	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,30</b>	<b>18,09</b>	<b>73,37</b>	<b>537,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба "Сластена"	70	5,75	5,61	29,43	191,15	/5
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,97</b>	<b>11,37</b>	<b>37,89</b>	<b>297,71</b>	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>51,00</b>	<b>51,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1398,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, геркулес) с маслом сливочным	170	6,67	9,22	33,33	242,96	18/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,52</b>	<b>18,51</b>	<b>63,61</b>	<b>475,04</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	3,79	6,13	12,79	121,43	31/2/1
	Биточки из мяса говядины паровые	70	12,35	11,84	1,35	161,26	14/8/1
	Свекла, тушеная со сметаной	130	2,64	4,33	14,56	107,72	16/3/1
	Отвар из шиповника	180	0,28	0,12	12,99	54,14	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22,08</b>	<b>22,90</b>	<b>58,28</b>	<b>527,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка "Лакомка"	70	9,70	5,26	31,07	210,38	ТТК-2/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>13,73</b>	<b>9,44</b>	<b>42,93</b>	<b>311,51</b>	
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>75,00</b>	<b>65,00</b>	<b>163,00</b>	<b>1538,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	140	23,30	14,14	20,85	303,89	9/5/1
	Соус молочный сладкий	60	2,18	2,77	7,73	64,44	2/11/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>32,17</b>	<b>26,18</b>	<b>57,60</b>	<b>594,51</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	180	9,64	2,57	13,10	113,98	19/2/1
	Капуста тушеная	130	3,62	6,09	10,14	109,76	8/3/1
	Зразы из говядины	70	14,06	16,64	2,53	216,12	18/8/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	15,70	64,71	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			30,65	25,86	58,06	587,36	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с картофелем	70	5,79	7,24	30,80	211,30	1/3/3/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			11,01	13,00	39,26	317,86	
<b>ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>45,00</b>	<b>52,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1216,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			15,11	14,56	49,74	390,38	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,69	5,05	6,16	72,80	10/1/1
	Суп из овощей со сметаной	180	4,46	5,13	12,21	112,72	14/2/1
	Тефтели из мяса говядины	70	12,61	14,50	2,79	192,06	20/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,70	6,48	25,97	184,89	44/3/1
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,48	0,14	2,51	13,11	/1
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,04	7,00	29,08	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			27,15	31,82	73,23	687,45	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная	70	1,80	5,94	8,89	96,32	5/12/1
	Кисель	180	1,14	0,12	9,18	42,35	8/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			2,94	6,06	18,07	138,67	
<b>ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>59,00</b>	<b>169,00</b>	<b>1427,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	7,56	9,35	32,32	243,58	11/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,80</b>	<b>14,78</b>	<b>59,24</b>	<b>413,02</b>	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	4,24	5,20	16,08	128,03	9/2/1
	Рулет мясной фаршированный омлетом	70	17,87	18,15	2,83	246,06	28/8/1
	Свекла, тушенная со сметаной	130	2,64	4,33	14,56	107,72	16/3/1
	Компот из кураги	180	0,43	0,02	11,22	46,82	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,20</b>	<b>28,18</b>	<b>61,28</b>	<b>611,42</b>
ПОЛДНИК	Батон с маслом	35/5	2,74	4,68	17,61	123,42	2/13/1
	Яйцо отварное	1	7,62	6,90	0,42	94,26	1/6/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,39</b>	<b>15,76</b>	<b>29,89</b>	<b>318,81</b>	
<b>ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>68,00</b>	<b>52,00</b>	<b>163,00</b>	<b>1392,00</b>	
ЗАВТРАК	Омлет запеченый	180	14,33	16,85	5,33	230,26	2/6/1
	Горошек зеленый	30	2,50	0,10	4,15	27,50	1/1/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>26,62</b>	<b>24,33</b>	<b>38,41</b>	<b>479,03</b>	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					1/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,86	4,27	4,91	61,40	20/1/1
	Борщ со сметаной	180	3,95	5,06	11,21	106,13	2/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	70	19,17	3,78	4,75	129,60	11/7/1
	Картофельное пюре	130	3,71	5,04	25,09	160,57	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,10	0,10	9,51	39,35	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,81</b>	<b>18,73</b>	<b>72,06</b>	<b>579,84</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	70	4,92	2,99	35,49	188,41	462/3
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,14</b>	<b>8,75</b>	<b>43,95</b>	<b>294,97</b>	
<b>ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>54,00</b>	<b>190,00</b>	<b>1468,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	170	6,73	8,61	29,88	223,88	14/4/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	сливочным						
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>9,94</b>	<b>14,04</b>	<b>56,66</b>	<b>392,59</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1
	Суп с зеленым горошком и яйцом	180	3,03	4,89	10,42	97,78	32/2/1/
	Гуляш из мяса кур	70	11,34	11,39	2,35	157,24	11/8/1
	Макаронные изделия отварные	120	5,33	4,97	33,54	200,21	43/3/1
	Отвар из шиповника	180	0,28	0,12	12,99	54,14	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,08</b>	<b>26,91</b>	<b>78,71</b>	<b>653,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	70	15,27	8,85	24,07	237,02	6/5/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>19,30</b>	<b>13,03</b>	<b>35,93</b>	<b>338,15</b>	
<b>ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>173,00</b>	<b>1408,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	140	23,30	14,14	20,85	303,89	9/5/1
	Соус молочный сладкий	60	2,18	2,77	7,73	64,44	2/11/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>29,23</b>	<b>20,80</b>	<b>39,09</b>	<b>460,39</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
	Суп "Волна"	180	5,05	5,39	13,45	122,48	ТТК-10/
	Суфле из сердца	70	2,50	3,34	3,70	54,91	35/8/1
	Картофельное пюре	130	3,71	5,04	25,09	160,57	3/3/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	15,70	64,71	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>15,49</b>	<b>19,39</b>	<b>79,81</b>	<b>555,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			8,74	15,00	46,14	354,50	
<b>ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>65,00</b>	<b>57,00</b>	<b>148,00</b>	<b>1366,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет запеченый	180	14,33	16,85	5,33	230,26	2/6/1
	Горошек зеленый	30	2,50	0,10	4,15	27,50	1/1/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			26,78	24,35	39,67	484,93	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	Огурец маринованный	50	0,40	0,05	0,85	5,45	ТТК-8/0
	Суп-пюре из картофеля	180	5,65	5,85	12,83	126,65	25/2/1
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	12,81	13,31	3,05	183,23	23/8/1
	Рис припущенный с овощами	120	3,51	6,47	34,02	208,32	191/1
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,04	7,00	29,08	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			25,58	26,20	74,34	635,52	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	70	12,69	6,57	26,89	217,35	1,22/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			12,80	6,60	33,90	246,04	
<b>ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>44,00</b>	<b>49,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1173,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	170	6,86	8,96	35,19	248,87	16/4/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			13,55	18,23	64,21	475,05	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,73	4,73	15,69	124,17	18/2/1
	Запеканка капустная с говядиной	170	14,65	14,55	6,84	216,86	39/8/1
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,48	0,14	2,51	13,11	/1

**Менюготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из кураги	180	0,43	0,02	11,22	46,82	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,21</b>	<b>24,98</b>	<b>58,13</b>	<b>553,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Майская"	50					
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,56</b>	
<b>ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>53,00</b>	<b>153,00</b>	<b>1356,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	6,21	8,45	27,34	210,22	5/4/1
	Хлеб с сыром	40/12	6,20	3,51	19,68	135,11	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,16</b>	<b>15,85</b>	<b>57,53</b>	<b>437,39</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,95	6,45	3,85	77,23	ТК-9/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,32	7,19	15,66	152,62	17/2/1
	Омлет с рыбой	200	30,68	15,09	5,16	279,13	438/47/
	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,10	0,10	9,51	39,35	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>41,07</b>	<b>29,31</b>	<b>50,77</b>	<b>631,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с конфетой	70	6,52	3,82	35,12	200,89	462/1/3
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,11</b>	<b>7,69</b>	<b>44,37</b>	<b>287,05</b>	
<b>ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>48,00</b>	<b>55,00</b>	<b>180,00</b>	<b>1411,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,40</b>	<b>12,59</b>	<b>46,47</b>	<b>332,65</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	50	0,77	4,27	4,03	57,53	20/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	180	3,65	4,48	11,33	100,04	8/2/1
	Запеканка картофельная с курой	170	15,69	20,25	21,38	330,43	37/8/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,48	0,14	2,51	13,11	/1
	Отвар из шиповника	180	0,28	0,12	12,99	54,14	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,89</b>	<b>29,74</b>	<b>68,83</b>	<b>638,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	70	10,58	8,17	34,83	255,07	5/12/1
	Какао с молоком	180	4,03	4,18	11,86	101,13	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,61</b>	<b>12,35</b>	<b>46,69</b>	<b>356,20</b>	
<b>ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>59,00</b>	<b>56,00</b>	<b>196,00</b>	<b>1527,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	140	23,30	14,14	20,85	303,89	9/5/1
	Соус молочный сладкий	60	2,18	2,77	7,73	64,44	2/11/1
	Хлеб с маслом	40/7	3,10	5,40	19,77	140,02	1/13/1
	Чай с молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>32,17</b>	<b>26,18</b>	<b>57,60</b>	<b>594,51</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Валетек	150					/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>37,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,69	5,05	6,16	72,80	10/1/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8,32	7,54	13,26	154,09	15/2/1
	Гуляш из отварного говяжьего сердца	70	0,60	2,61	3,48	39,72	12/8/1
	Каша ячневая	150	4,10	5,96	25,78	172,99	44/3/1
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	15,70	64,71	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	12	0,91	0,10	5,90	28,13	1/13/1
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>17,04</b>	<b>21,72</b>	<b>80,97</b>	<b>587,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	55	3,25	2,59	41,25	201,25	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,47</b>	<b>8,35</b>	<b>49,71</b>	<b>307,81</b>	
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>1098,00</b>	<b>1061,00</b>	<b>3381,00</b>	<b>27476,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>55,00</b>	<b>53,00</b>	<b>169,00</b>	<b>1374,00</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>16,00</b>	<b>34,70</b>	<b>49,20</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть  
Методические рекомендации и технические документы.  
Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. –  
М.:Дели принт, 2005.
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ А. И. Здобнов, В.  
А. Циганенко, М. И. Пересичный 2018г.
- 5 Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия/ Сост И. П. С. Ершов. – СПб. 1998 г.