

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>34,00</b>	<b>41,00</b>	<b>126,00</b>	<b>1012,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,22	7,77	23,19	183,56	5/4/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,25</b>	<b>13,95</b>	<b>48,30</b>	<b>371,72</b>	
II ЗАВТРАК	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>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	30	0,36	2,07	1,25	25,04	15/1/1
	Борщ со сметаной	150	3,36	4,72	10,20	96,59	2/2/1
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	8,41	9,04	2,59	125,31	7/8/1
	Макаронные изделия отварные	90	3,57	4,77	22,38	146,69	43/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,03	7,00	28,88	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>18,60</b>	<b>21,07</b>	<b>58,36</b>	<b>497,19</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	1,38	5,55	3,59	69,80	5/12/1
	Кисель	150	0,76	0,08	5,92	27,43	8/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>2,14</b>	<b>5,63</b>	<b>9,51</b>	<b>97,23</b>	
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>37,00</b>	<b>38,00</b>	<b>154,00</b>	<b>1116,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,91	7,83	29,18	206,81	7/4/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	6,12	25,20	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>7,35</b>	<b>11,72</b>	<b>50,13</b>	<b>335,38</b>	
II ЗАВТРАК	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>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,80</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	20	0,68	0,12	3,47	17,73	1/1/1
	Суп с зеленым горошком и яйцом	150	2,65	4,24	8,39	82,31	32/2/1/
	Морковь тушенная со сметаной	110	2,10	3,73	10,46	83,85	10/3/1
	Котлеты из мяса говядины паровые	50	13,44	12,23	4,39	181,36	14/8/1
	Компот из кураги	150	0,35	0,02	10,46	43,41	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21,96</b>	<b>20,78</b>	<b>52,11</b>	<b>483,34</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
ПОЛДНИК	Батон с повидлом	30/20	2,38	0,90	26,73	124,55	2/13/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,73</b>	<b>5,70</b>	<b>33,78</b>	<b>213,35</b>	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>40,00</b>	<b>38,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1102,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,11	8,64	26,51	212,24	2/4/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,84</b>	<b>16,07</b>	<b>51,56</b>	<b>402,22</b>	
II ЗАВТРАК	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	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,79	3,04	2,07	38,81	3/1/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,57	5,94	11,82	127,02	15/2/1
	Рыба по-польски	50	7,62	3,80	0,80	67,57	65/1
	Картофельное пюре	110	3,49	4,93	23,81	153,42	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,09	0,09	9,24	38,15	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21,30</b>	<b>18,24</b>	<b>62,68</b>	<b>499,65</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	50	4,92	3,51	21,62	137,94	0/1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,01	24,59	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,01</b>	<b>3,53</b>	<b>27,63</b>	<b>162,53</b>	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>48,00</b>	<b>47,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1178,00</b>	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,14	6,24	15,41	134,42	21/2/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,80</b>	<b>12,15</b>	<b>39,35</b>	<b>314,04</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	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,26	2,03	0,80	22,49	14/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	150	3,29	3,97	10,59	91,23	8/2/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
	Каша перловая с курой	150	16,69	18,41	14,74	291,41	/1
	Отвар из шиповника	150	0,23	0,10	9,27	38,87	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			23,21	24,95	50,34	518,68	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плетенка с творогом	50	7,91	5,31	23,03	171,60	2/12/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			11,56	9,12	33,38	261,87	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>57,00</b>	<b>147,00</b>	<b>1327,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	120	19,01	11,23	16,08	241,41	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,68	2,50	5,55	51,33	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			26,42	21,16	46,68	482,72	
<b>II ЗАВТРАК</b>	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	30	0,62	4,04	3,61	53,22	20/1/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	3,22	5,86	11,61	112,07	31/2/1
	Биточки из мяса говядины паровые	50	11,06	10,67	0,95	144,05	14/8/1
	Картофельное пюре (сложный гарнир)	60	1,71	2,05	11,91	72,90	3/3 8//
	Капуста тушеная (сложный гарнир)	60	1,57	2,27	4,45	44,44	8/3/1
	Компот из чернослива и изюма	150	0,26	0,06	14,15	58,18	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			21,18	25,39	61,62	559,54	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	35	2,24	5,88	23,98	157,78	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			6,59	10,68	31,03	246,58	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>52,00</b>	<b>43,00</b>	<b>136,00</b>	<b>1141,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый	20	1,50	0,06	2,49	16,50	1/1/1
	Омлет запеченный	170	12,52	14,85	4,78	202,79	2/6/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			21,81	20,84	32,25	403,79	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,50	0,10	10,10	46,00	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,26	2,03	0,80	22,49	14/1/1
	Рассольник со сметаной	150	3,59	4,35	14,23	110,28	9/2/1
	Гуляш из печени	50	14,95	5,55	2,45	119,40	11/8/1
	Макаронные изделия отварные	90	3,57	4,77	22,38	146,69	43/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,03	7,00	28,88	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			25,27	17,17	61,80	502,42
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	122,54	
	Чай с молоком без сахара	150	3,28	3,54	5,19	65,76	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			4,26	4,70	32,25	188,30	
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>46,00</b>	<b>45,00</b>	<b>143,00</b>	<b>1165,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,11	8,64	26,51	212,24	2/4/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	6,12	25,20	11/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		9,55	12,53	47,46	340,81	
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>			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	Суп-лапша с курой	150	5,21	5,37	12,92	120,81	20/2/1
	Рагу из овощей с говядиной	150	13,61	12,64	13,81	223,30	18/3/1
	Компот из кураги	150	0,35	0,02	10,46	43,41	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			21,91	18,47	52,13	462,20	
ПОЛДНИК	Батон с маслом	30/3	2,33	3,08	15,07	97,29	2/13/1
	Яйцо отварное	1	7,62	6,90	0,42	94,26	1/6/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			13,36	13,54	25,71	278,16	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>48,00</b>	<b>38,00</b>	<b>151,00</b>	<b>1139,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,45	7,88	24,00	188,66	14/4/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,01	24,59	10/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		9,92	10,27	44,77	311,14	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	30	0,36	2,07	1,25	25,04	15/1/1
	Свекольник со сметаной	150	3,58	4,81	14,13	114,08	5/2/1
	Горбуша, припущенная с молоком и овощами	50	17,59	6,54	2,49	139,24	3/7/1
	Картофельное пюре	110	3,49	4,93	23,81	153,42	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,09	0,09	9,24	38,15	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			27,85	18,88	65,86	544,61	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба "Сластена"	50	4,75	4,05	25,43	157,14	/5
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			9,10	8,85	32,48	245,94	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>43,00</b>	<b>44,00</b>	<b>153,00</b>	<b>1186,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, геркулес) с маслом сливочным	150	5,11	8,26	24,37	192,24	18/4/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			10,84	15,69	49,42	382,22	
<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>	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	3,22	5,86	11,61	112,07	31/2/1
	Биточки из мяса говядины паровые	50	11,06	10,67	0,95	144,05	14/8/1
	Свекла, тушенная со сметаной	110	2,40	4,17	13,28	100,25	16/3/1
	Отвар из шиповника	150	0,23	0,10	9,27	38,87	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			19,65	21,24	50,05	469,92	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка "Лакомка"	50	7,44	3,37	24,98	160,06	ТТК-2/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			11,09	7,18	35,33	250,33	
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>63,00</b>	<b>55,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1307,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	120	19,01	11,23	16,08	241,41	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,68	2,50	5,55	51,33	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>26,29</b>	<b>21,14</b>	<b>45,64</b>	<b>477,84</b>	
II ЗАВТРАК	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	Суп картофельный с рыбой	150	7,86	2,65	11,67	101,89	19/2/1
	Капуста тушеная	110	3,19	5,62	8,89	98,85	8/3/1
	Зразы из говядины	50	12,82	14,65	2,15	191,61	18/8/1
	Компот из чернослива и изюма	150	0,26	0,06	14,15	58,18	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,87</b>	<b>23,42</b>	<b>51,80</b>	<b>525,21</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с картофелем	50	4,84	5,93	26,21	177,45	1/3/3/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,19</b>	<b>10,73</b>	<b>33,26</b>	<b>266,25</b>	
<b>ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>38,00</b>	<b>45,00</b>	<b>125,00</b>	<b>1060,00</b>	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,14	6,24	15,41	134,42	21/2/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,93</b>	<b>12,17</b>	<b>40,39</b>	<b>318,92</b>	
II ЗАВТРАК	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>	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,46	3,04	3,92	44,76	10/1/1
	Суп из овощей со сметаной	150	3,78	4,79	11,33	103,45	14/2/1
	Тефтели из мяса говядины	50	11,50	12,51	2,19	167,34	20/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	4,46	6,18	20,34	154,75	44/3/1
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,35	0,15	1,98	10,60	/1
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,03	7,00	28,88	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,45</b>	<b>27,14</b>	<b>61,70</b>	<b>584,46</b>	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	1,47	5,65	6,73	83,55	5/12/1
	Кисель	150	0,76	0,08	5,92	27,43	8/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>2,23</b>	<b>5,73</b>	<b>12,65</b>	<b>110,98</b>	
<b>ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>49,00</b>	<b>51,00</b>	<b>146,00</b>	<b>1244,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6,17	8,47	26,33	206,28	11/4/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	6,12	25,20	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,61</b>	<b>12,36</b>	<b>47,28</b>	<b>334,85</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>	Рассольник со сметаной	150	3,59	4,35	14,23	110,28	9/2/1
	Рулет мясной фаршированный омлетом	50	16,50	15,58	2,17	214,81	28/8/1
	Свекла, тушеная со сметаной	110	2,40	4,17	13,28	100,25	16/3/1
	Компот из кураги	150	0,35	0,02	10,46	43,41	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,58</b>	<b>24,56</b>	<b>55,08</b>	<b>543,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон с маслом	30/3	2,33	3,08	15,07	97,29	2/13/1
	Яйцо отварное	1	7,62	6,90	0,42	94,26	1/6/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>13,60</b>	<b>13,79</b>	<b>25,84</b>	<b>281,82</b>	
<b>ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>57,00</b>	<b>43,00</b>	<b>137,00</b>	<b>1164,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет запеченый	170	12,52	14,85	4,78	202,79	2/6/1
	Горошек зеленый	20	1,50	0,06	2,49	16,50	1/1/1
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>21,68</b>	<b>20,82</b>	<b>31,21</b>	<b>398,91</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	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 свежих огурцов с растительным маслом	30	0,26	2,03	0,80	22,49	14/1/1
	Борщ со сметаной	150	3,36	4,72	10,20	96,59	2/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	50	16,45	2,93	2,96	103,97	11/7/1
	Картофельное пюре	110	3,49	4,93	23,81	153,42	3/3/1
	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,09	0,09	9,24	38,15	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,39</b>	<b>15,14</b>	<b>61,95</b>	<b>489,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с повидлом	50	4,01	2,24	28,29	149,38	462/3
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,36</b>	<b>7,04</b>	<b>35,34</b>	<b>238,18</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
<b>ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>44,00</b>	<b>44,00</b>	<b>154,00</b>	<b>1190,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,45	7,88	24,00	188,66	14/4/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,01	24,59	10/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>7,86</b>	<b>11,77</b>	<b>44,84</b>	<b>316,62</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	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,79	3,04	2,07	38,81	3/1/1
	Суп с зеленым горошком и яйцом	150	2,65	4,24	8,39	82,31	32/2/1/
	Гуляш из мяса кур	50	7,59	7,54	1,77	105,38	11/8/1
	Макаронные изделия отварные	90	3,57	4,77	22,38	146,69	43/3/1
	Отвар из шиповника	150	0,23	0,10	9,27	38,87	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>17,57</b>	<b>20,13</b>	<b>58,82</b>	<b>486,74</b>
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущенным молоком	60	13,30	7,87	22,07	212,29	6/5/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>16,95</b>	<b>11,68</b>	<b>32,42</b>	<b>302,56</b>
<b>ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>47,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1211,00</b>	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	19,01	11,23	16,08	241,41	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,68	2,50	5,55	51,33	2/11/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24,10</b>	<b>17,29</b>	<b>31,85</b>	<b>379,35</b>	
II ЗАВТРАК	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	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	0,62	4,04	3,61	53,22	20/1/1
	Суп "Волна"	150	4,41	5,17	11,34	109,55	ТТК-10/
	Суфле из печени	50	11,99	4,37	2,66	97,81	35/8/1
	Картофельное пюре	110	3,49	4,93	23,81	153,42	3/3/1
	Компот из чернослива и изюма	150	0,26	0,06	14,15	58,18	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,51</b>	<b>19,01</b>	<b>70,51</b>	<b>546,86</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1	
	Печенье	35	2,24	5,88	23,98	157,78		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,59	10,68	31,03	246,58		
<b>ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>50,00</b>	<b>131,00</b>	<b>1192,00</b>		
ЗАВТРАК	Омлет запеченный	170	12,52	14,85	4,78	202,79	2/6/1	
	Горошек зеленый	20	1,50	0,06	2,49	16,50	1/1/1	
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,81	20,84	32,25	403,79		
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00		
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			0,50	0,10	10,10	46,00		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	30	0,36	2,07	1,25	25,04	15/1/1	
	Суп-пюре из картофеля	150	5,03	5,56	10,64	112,64	25/2/1	
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	50	11,40	11,37	2,07	156,09	23/8/1	
	Рис припущенный с овощами	90	2,54	4,35	24,49	147,19	191/1	
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,03	7,00	28,88	6/10/1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			22,23	23,82	60,39	544,52	
	ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	50	10,29	4,72	22,31	172,76	1,22/1
		Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,01	24,59	10/10/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,38	4,74	28,32	197,35		
<b>ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>41,00</b>	<b>45,00</b>	<b>115,00</b>	<b>1026,00</b>		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	5,17	8,07	25,36	194,70	16/4/1	
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1	
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,77	15,48	49,37	379,80	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			0,90	0,20	8,10	37,80		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	0,62	4,04	3,61	53,22	20/1/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,07	4,72	12,46	108,58	18/2/1	
	Голубцы с мясом говядины и рисом	170	16,77	15,42	8,57	240,05	31/8/1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			21,46	24,18	24,64	302,65	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
	(ленивые)						
	Компот из кураги	150	0,35	0,02	10,46	43,41	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,55</b>	<b>24,64</b>	<b>50,04</b>	<b>519,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Майская"	50					
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
			4,35	4,80	7,05	88,80	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
<b>ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>60,00</b>	<b>44,00</b>	<b>137,00</b>	<b>1185,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом	150	5,22	7,77	23,19	183,56	5/4/1
	сливочным						
	Хлеб с сыром	30/8	4,38	2,37	14,76	97,89	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,01</b>	<b>13,70</b>	<b>48,17</b>	<b>368,06</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	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>	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,79	3,04	2,07	38,81	3/1/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,46	6,11	13,34	130,22	17/2/1
	Омлет с рыбой	160	29,59	13,62	4,69	259,74	438/47/
	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,09	0,09	9,24	38,15	2/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>38,67</b>	<b>23,30</b>	<b>44,28</b>	<b>541,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с конфетой	50	4,73	3,06	25,33	147,73	462/1/3
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,01</b>	<b>6,60</b>	<b>34,51</b>	<b>229,46</b>	
<b>ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>39,00</b>	<b>43,00</b>	<b>149,00</b>	<b>1143,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,14	6,24	15,41	134,42	21/2/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	6,12	25,20	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>6,58</b>	<b>10,13</b>	<b>36,36</b>	<b>262,99</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 свежих огурцов с растительным маслом	30	0,26	2,03	0,80	22,49	14/1/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	150	3,29	3,97	10,59	91,23	8/2/1
	Запеканка картофельная с курой	130	12,62	16,59	19,07	275,95	37/8/1
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,35	0,15	1,98	10,60	/1
	Отвар из шиповника	150	0,23	0,10	9,27	38,87	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>19,49</b>	<b>23,28</b>	<b>56,65</b>	<b>513,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	50	8,09	5,67	27,08	191,64	5/12/1
	Какао с молоком	150	3,65	3,81	10,35	90,27	14/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,74</b>	<b>9,48</b>	<b>37,43</b>	<b>281,91</b>	
<b>ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>49,00</b>	<b>46,00</b>	<b>157,00</b>	<b>1233,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	120	19,01	11,23	16,08	241,41	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,68	2,50	5,55	51,33	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>26,29</b>	<b>21,14</b>	<b>45,64</b>	<b>477,84</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	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	30	0,46	3,04	3,92	44,76	10/1/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,57	5,94	11,82	127,02	15/2/1
	Суфле из сердца	50	1,61	2,22	2,66	36,97	35/8/1
	Соус сметанный с корнишонами	30	0,39	1,43	1,71	21,22	822/4
	Каша ячневая	120	3,25	4,75	20,47	137,70	44/3/1
	Компот из чернослива и изюма	150	0,26	0,06	14,15	58,18	5/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	1/13/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1/13/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>15,28</b>	<b>17,88</b>	<b>69,67</b>	<b>500,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	35	2,07	1,65	26,25	128,07	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,42</b>	<b>6,45</b>	<b>33,30</b>	<b>216,87</b>	
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>954,00</b>	<b>905,00</b>	<b>2834,00</b>	<b>23321,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>48,00</b>	<b>45,00</b>	<b>142,00</b>	<b>1166,00</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 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		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>16,40</b>	<b>34,90</b>	<b>48,60</b>		

Страница 12

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть  
Методические рекомендации и технические документы.  
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: Делта принт, 2005. возрастная категория: ясли МАДОУ детский сад №14 к СанПиН 2.3/2.4
- 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.