

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			44,00	50,00	150,00	1228,00	
ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,44	16,14	58,88	446,46	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
	Борщ со сметаной	180	3,95	5,06	11,21	106,13	2/2/1
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,71	12,65	3,23	173,51	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,68	27,29	73,24	637,10	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			2,84	6,83	18,02	144,81	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			43,00	44,00	182,00	1295,00	
ЗАВТРАК	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 лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,15	13,96	61,95	409,98	
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		24,53	22,59	60,74	544,26		

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Батон с повидлом	40/30	2,79	1,05	32,49	150,54	2/13/1	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,01	6,81	40,95	257,10		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	47,00	171,00	1302,00		
ЗАВТРАК	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,29	18,77	61,54	476,19	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					1/1	
	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 белокочанной капусты с растительным маслом	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1	
	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			26,87	23,52	68,41	592,63	
	ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,18	4,54	32,53	195,44		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	57,00	178,00	1457,00		
ЗАВТРАК	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 молоком	180	3,59	3,87	9,25	86,16	12/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,95	14,54	48,48	384,48	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00		
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,65	4,48	11,33	100,04	8/2/1	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	(с курой)						
	Каша перловая с курой	195	19,51	20,72	26,85	371,84	/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
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,88	29,85	69,06	652,10	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,46	12,16	42,46	336,86	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	72,00	186,00	1659,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,33	26,20	58,86	600,41	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	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	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,64	30,77	72,90	666,74	
ПОЛДНИК	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,74	15,00	46,14	354,50	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			64,00	51,00	176,00	1418,00	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	2,50	0,10	4,15	27,50	1/1/1
	Омлет запеченый	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,78	24,35	39,67	484,93	

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		
II ЗАВТРАК	Валетек	150					
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	1/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК.			0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1
	Рассольник со сметаной	180	4,24	5,20	16,08	128,03	9/2/1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,14	20,89	77,56	622,60	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,13	5,69	48,18	264,35	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	53,00	165,00	1356,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,68	14,91	58,18	413,55	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,40	22,54	60,11	548,82	
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
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	3,89	10,51	92,06	13/10/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,11	15,47	28,54	309,74	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	46,00	174,00	1325,00	
ЗАВТРАК	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

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 сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,04	12,15	56,57	387,68	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	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 свежих помидоров с маслом растительным	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
	Свекольник со сметаной	180	4,15	5,15	15,30	124,11	5/2/1
	Горбуша, припущенная с молоком и овощами	70	18,26	7,08	3,22	149,65	3/7/1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,72	21,94	71,38	601,85	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,97	11,37	37,89	297,71	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			51,00	51,00	183,00	1398,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,52	18,51	63,61	475,04	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,08	22,90	58,28	527,34	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,73	9,44	42,93	311,51	

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		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	65,00	163,00	1538,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,17	26,18	57,60	594,51	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,65	25,86	58,06	587,36	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,01	13,00	39,26	317,86	
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	52,00	141,00	1216,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,11	14,56	49,74	390,38	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК							
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,15	31,82	73,23	687,45	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			2,94	6,06	18,07	138,67	
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	59,00	169,00	1427,00	
ЗАВТРАК	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
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,80	14,78	59,24	413,02	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
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, тушеная 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
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,20	28,18	61,28	611,42	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,39	15,76	29,89	318,81	
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день			68,00	52,00	159,00	1374,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченный	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,62	24,33	38,41	479,03	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					1/1
	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 свежих огурцов с растительным маслом	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1
	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

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,37	18,51	68,45	561,73	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,14	8,75	43,95	294,97	
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	54,00	190,00	1468,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	6,73	8,61	29,88	223,88	14/4/1
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,94	14,04	56,66	392,59	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,08	26,91	78,71	653,26	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			19,30	13,03	35,93	338,15	
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	59,00	173,00	1501,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			29,23	20,80	39,09	460,39	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	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	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1

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		
	Суп "Волна"	180	5,05	5,39	13,45	122,48	ТТК-10/
	Суфле из печени	70	18,25	6,60	3,70	147,22	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,24	22,65	79,81	647,99	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	55	3,52	9,24	37,68	247,94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,74	15,00	46,14	354,50	
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	61,00	149,00	1406,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченный	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,78	24,35	39,67	484,93	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
	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	19/1/1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,66	30,24	75,16	675,45	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,80	6,60	33,90	246,04	
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	52,00	144,00	1231,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,55	18,23	64,21	475,05	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
II ЗАВТРАК	Валетек	150					1/1
	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	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
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	210	18,58	17,35	14,39	287,94	31/8/1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,66	27,64	63,17	611,94	
ПОЛДНИК	Булочка "Майская"	50					
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,22	5,76	8,46	106,56	
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	51,00	152,00	1339,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,16	15,85	57,53	437,39	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					1/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,20	27,92	49,74	614,99	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,11	7,69	44,37	287,05	
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день			48,00	55,00	177,00	1396,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1

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		
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,40	12,59	46,47	332,65	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1,40	0,30	18,20	83,80	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1
	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,54	29,52	66,10	623,80	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,61	12,35	46,69	356,20	
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	59,00	199,00	1574,00	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,17	26,18	57,60	594,51	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	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 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
	Суфле из сердца	70	2,50	3,34	3,70	54,91	35/8/1
	Соус сметанный с корнишонами	50	0,55	2,31	2,24	32,05	822/4
	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

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		
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,49	24,76	83,43	634,34	
ПОЛДНИК	Пряник	55	3,25	2,59	41,25	201,25	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,47	8,35	49,71	307,81	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			1140,00	1091,00	3379,00	27910,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			57,00	55,00	169,00	1395,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			16,30	35,20	48,40		

Страница 12

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть 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.: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.