

Утверждаю:  
Заведующий *Лоскутова*  
Е. В. Холкина

**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 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>36,00</b>	<b>42,00</b>	<b>133,00</b>	<b>1056,00</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 молоком	150	3,28	3,54	9,18	81,73	12/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,51</b>	<b>15,24</b>	<b>53,19</b>	<b>391,91</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>	
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>32,00</b>	<b>34,00</b>	<b>152,00</b>	<b>1046,00</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	Икра морковная	30	0,47	2,04	2,46	30,05	20/1/1
	Борщ со сметаной	150	3,36	4,72	10,20	96,59	2/2/1
	Бефстроганов из отварного говяжьего сердца	50	0,97	2,64	2,59	37,95	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>11,27</b>	<b>14,64</b>	<b>59,57</b>	<b>414,84</b>
ПОЛДНИК	Батон с повидлом	30/20	2,38	0,90	26,73	124,55	2/13/1

**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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			6,73	5,70	33,78	213,35	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>40,00</b>	<b>39,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1108,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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>			12,84	16,07	51,56	402,22	
<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>	Икра кабачковая	30	0,57	3,67	2,31	44,54	TK-9/1
	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>			21,08	18,87	62,92	505,38	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>			5,01	3,53	27,63	162,53	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1153,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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 лимоном	150	0,12	0,02	6,12	25,20	11/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			8,64	8,63	36,29	257,51	
<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	30	0,62	4,04	3,61	53,22	20/1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	150	3,29	3,97	10,59	91,23	8/2/1
	Каша перловая с курой	150	16,69	18,41	14,74	291,41	1/1
	Отвар из шиповника	150	0,23	0,10	9,27	38,87	15/10/1

**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		
	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>23,57</b>	<b>26,96</b>	<b>53,15</b>	<b>549,41</b>	
<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>			<b>11,56</b>	<b>9,12</b>	<b>33,38</b>	<b>261,87</b>	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>52,00</b>	<b>47,00</b>	<b>145,00</b>	<b>1215,00</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>			<b>26,42</b>	<b>21,16</b>	<b>46,68</b>	<b>482,72</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>	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>			<b>20,56</b>	<b>21,35</b>	<b>58,01</b>	<b>506,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>			<b>4,26</b>	<b>4,70</b>	<b>32,25</b>	<b>188,30</b>	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>54,00</b>	<b>47,00</b>	<b>134,00</b>	<b>1176,00</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>			<b>21,81</b>	<b>20,84</b>	<b>32,25</b>	<b>403,79</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>	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

**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		
	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>25,01</b>	<b>15,14</b>	<b>61,00</b>	<b>479,93</b>	
<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>			<b>6,59</b>	<b>10,68</b>	<b>31,03</b>	<b>246,58</b>	
<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>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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>			<b>9,55</b>	<b>12,53</b>	<b>47,46</b>	<b>340,81</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	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>			<b>21,91</b>	<b>18,47</b>	<b>52,13</b>	<b>462,20</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
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>13,36</b>	<b>13,54</b>	<b>25,71</b>	<b>278,16</b>	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>37,00</b>	<b>34,00</b>	<b>152,00</b>	<b>1064,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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>			<b>9,92</b>	<b>10,27</b>	<b>44,77</b>	<b>311,14</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 белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,79	3,04	2,07	38,81	3/1/1
	Свекольник со сметаной	150	3,58	4,81	14,13	114,08	5/2/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	50	5,93	1,61	2,90	49,79	6/7/1
	Картофельное пюре	110	3,49	4,93	23,81	153,42	3/3/1

**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		
	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>16,62</b>	<b>14,92</b>	<b>67,09</b>	<b>468,93</b>	
<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>			<b>9,10</b>	<b>8,85</b>	<b>32,48</b>	<b>245,94</b>	
<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>			<b>10,84</b>	<b>15,69</b>	<b>49,42</b>	<b>382,22</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	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, тушеная 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>			<b>19,65</b>	<b>21,24</b>	<b>50,05</b>	<b>469,92</b>	
<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>			<b>11,09</b>	<b>7,18</b>	<b>35,33</b>	<b>250,33</b>	
<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
	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>	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

**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		
	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>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<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 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>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,17	8,47	26,33	206,28	11/4/1
	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>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>	

**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		
ОБЕД	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>	
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
	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>58,00</b>	<b>43,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1174,00</b>	
ЗАВТРАК	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>	
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	Икра свекольная	30	0,53	2,04	2,99	32,40	20/1/1
	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>26,66</b>	<b>15,15</b>	<b>64,14</b>	<b>499,21</b>	
ПОЛДНИК	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>	
<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	

**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>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			1,40	0,30	18,20	83,80	
<b>ОБЕД</b>	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>			17,57	20,13	58,82	486,74	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>			16,95	11,68	32,42	302,56	
<b>ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>141,00</b>	<b>1150,00</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
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			24,10	17,29	31,85	379,35	
<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 "Волна"	150	4,41	5,17	11,34	109,55	ТТК-10/
	Суфле из сердца	50	1,61	2,22	2,66	36,97	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>			13,13	16,86	70,51	486,02	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Печенье	35	2,24	5,88	23,98	157,78	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			6,59	10,68	31,03	246,58	
<b>ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>47,00</b>	<b>130,00</b>	<b>1170,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	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



**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			
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	Огурец маринованный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	ТТК-8/0	
	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			22,11	21,78	59,65	522,75	
	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>37,00</b>	<b>42,00</b>	<b>114,00</b>	<b>982,00</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	
	Запеканка капустная с говядиной	130	12,56	12,53	5,56	185,24	39/8/1	
	Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,35	0,15	1,98	10,60	/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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			20,69	21,90	49,01	475,73	
	ПОЛДНИК	Булочка "Майская"	50					
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,35	4,80	7,05	88,80		
<b>ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>60,00</b>	<b>44,00</b>	<b>137,00</b>	<b>1191,00</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		
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
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	3,56	10,22	86,61	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		13,01	13,70	48,17	368,06	
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>			0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,57	3,67	2,31	44,54	ТК-9/1
	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>		38,45	23,93	44,52	547,33	
ПОЛДНИК	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>			8,01	6,60	34,51	229,46	
<b>ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>39,00</b>	<b>43,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1150,00</b>	
ЗАВТРАК	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>		6,58	10,13	36,36	262,99	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	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	Икра морковная	30	0,47	2,04	2,46	30,05	20/1/1
	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>		19,70	23,29	58,31	521,38	
ПОЛДНИК	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>			11,74	9,48	37,43	281,91	

**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 20. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>47,00</b>	<b>44,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1204,00</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
	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>	
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 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
	Гуляш из отварного говяжьего сердца	50	0,43	1,86	2,57	28,80	12/8/1
	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>13,71</b>	<b>16,09</b>	<b>67,87</b>	<b>471,14</b>	
ПОЛДНИК	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>919,00</b>	<b>883,00</b>	<b>2835,00</b>	<b>22991,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>46,00</b>	<b>44,00</b>	<b>142,00</b>	<b>1150,00</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>16,00</b>	<b>34,60</b>	<b>49,30</b>		

Страница 11

**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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ А. И. Здобнов, В. А. Циганенко, М. И. Пересичный 2018г.
- 5 Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия/ Сост II. П. С. Ершов. – СПб. 1998 г.