

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием
пищи

Наименование
блюда

блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.
ценность
(ккал)

№
рецептуры

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная с маслом сливс

170

5,91

8,53

35,03

240,54

7/4/1

Хлеб с маслом

47

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

397

13

18

64

467

II ЗАВТРАК

Валетек

150

/1

ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК

150

ОБЕД

Суп-пюре гороховый

180

10,55

7,48

12,85

160,98

29/2/1

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

610

31

25

58

581

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

250

3

7

18

145

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ

1407

46

50

140

1192

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом сливо

170

6,21

8,45

27,34

210,22

5/4/1

Хлеб с сыром

52

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

402

16

16

59

446

II ЗАВТРАК

Фрукты

100

0,90

0,20

8,10

37,80

1/1

ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК

100

1

0

8

38

ОБЕД

Салат из свежих огурцов с растительны

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

Бефстроганов из отварного говяжьего с

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

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	14	18	73	513	
ПОЛДНИК							
	Батон с повидлом	70	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	250	8	7	41	257	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1402	40	41	181	1254	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом сли	170	8,44	9,48	31,26	244,11	2/4/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	15	19	62	476	
II ЗАВТРАК							
	Валетек	150					/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с маслом рас	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
	Суп картофельный с макаронными изде	180	4,73	4,73	15,69	124,17	18/2/1
	Рыба по-польски	70	23,36	6,02	1,14	152,09	4/7/1
	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	660	36	21	73	629	
ПОЛДНИК							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с	70	6,07	4,51	25,52	166,75	-
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,01	28,69	10/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	33	195	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1457	57	45	167	1301	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Омлет запеченый	180	14,33	16,85	5,33	230,26	2/6/1
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,26	8,59	19,77	181,37	4/13/1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	7,15	29,42	11/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	419	21	25	32	441	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежих помидоров с маслом рафинированным	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
Щи из свежей капусты со сметаной (с курицей)	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	14/2/1
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	655	27	30	69	654	
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	250	14	12	42	337	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1424	63	68	154	1475	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
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	47	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	427	32	26	59	600	
II ЗАВТРАК						
Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	200	1	0	18	81	
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
Картофельное пюре (сложный гарнир)	80	2,26	3,02	15,42	97,83	3/3/1
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	630	24	26	68	597	
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	235	5	6	48	264	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1492	63	58	193	1542	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	52	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	442	27	24	40	485	
II ЗАВТРАК							
	Валетек	150					/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	250	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с растительны	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1
	Суп-пюре из разных овощей	180	5,65	6,76	9,31	120,83	27/2/1
	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	650	33	22	71	615	
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	250	11	13	39	318	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1592	71	60	160	1461	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ассорти (рис, геркулес)	170	6,67	9,22	33,33	242,96	18/4/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	14	19	64	475	
II ЗАВТРАК							
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	8	38	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	30	1,03	0,19	5,26	26,88	1/1/1
	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
	Морковь тушенная со сметаной	130	2,32	3,75	11,47	88,82	10/3/1
	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

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	23	23	60	535	
ПОЛДНИК							
	Батон с маслом	40	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	221	14	15	29	310	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1358	51	57	161	1358	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливс	170	6,73	8,61	29,88	223,88	14/4/1
	Хлеб с сыром	52	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	402	13	12	57	388	
II ЗАВТРАК							
	Валетек	150					/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с растит	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	20	18	73	537	
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	250	11	11	38	298	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1462	44	42	168	1223	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом сли	170	8,44	9,48	31,26	244,11	2/4/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	12	15	58	414	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
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	610	26	23	60	549	
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	250	14	9	43	312	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1357	52	47	171	1317	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
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	47	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	427	32	26	58	595	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	8,32	7,54	13,26	154,09	12/2/1
	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
	Печенье	200	12,80	33,60	137,00	901,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	42	64	195	1529	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Кекс апельсиновый	70	6,31	19,90	40,45	366,02	ТТК-2/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	26	49	473	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1587	86	116	312	2639	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиям	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1
	Хлеб с сыром	52	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	402	15	15	50	390	
II ЗАВТРАК	Валетек	150					/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом ра	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
	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	690	27	31	69	660	
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	250	3	6	18	139	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1492	45	51	137	1189	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом слив	170	7,56	9,35	32,32	243,58	11/4/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	11	15	59	413	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	8	38	
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	610	28	28	61	611	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК							
	Батон с маслом	40	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	221	14	16	30	319	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3	1328	54	59	159	1381	
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	52	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	442	27	24	38	479	
II ЗАВТРАК							
	Валетек	150					/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
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
	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	660	30	19	68	562	
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	250	10	9	44	295	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4	1502	67	52	151	1336	
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	6,73	8,61	29,88	223,88	14/4/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	10	14	57	393	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	

Утверждаю: 
 Заведующий   В. Холкина

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

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с растите	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	650	24	27	79	653	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога со сгущенным молок	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	250	19	13	36	338	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1397	54	54	181	1427	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
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	47	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	427	32	26	59	600	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с маслом рас	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	15	19	80	556	
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	235	9	15	46	355	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1422	57	61	195	1554	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						

Утверждаю:
Заведующий *Л.С. Холина*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием
пищи



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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	52	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	442	27	24	40	485	
II ЗАВТРАК						
Валетек	150					/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с растите	50	1,08	5,06	2,82	61,10	3/1/1
Суп-пюре из картофеля	180	5,65	5,85	12,83	126,65	25/2/1
Фрикадельки из мяса говядины тушеные	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	26	31	76	691	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный из дрожжевого теста с	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	250	13	7	34	246	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1492	66	62	150	1422	
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с л	170	6,86	8,96	35,19	248,87	16/4/1
Хлеб с маслом	47	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	397	14	18	64	475	
II ЗАВТРАК						
Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	1/1
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	8	38	
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с маслом рас	50	0,90	5,06	5,28	70,22	20/1/1
Суп картофельный с макаронными изде	180	4,73	4,73	15,69	124,17	18/2/1
Запеканка капустная с говядиной	170	14,59	13,93	6,84	211,03	39/8/1
Соус томатно-сметанный с овощами	30	0,48	0,14	2,51	13,11	/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

Утверждаю:
Заведующий

Лоскутова

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	38	2,11	0,38	10,69	54,66	1/13/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24	24	58	548	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Майская"	50					
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	6	8	107	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1387	44	49	139	1168	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом сливоч	170	6,21	8,45	27,34	210,22	5/4/1
	Хлеб с сыром	52	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	402	16	16	58	437	
II ЗАВТРАК							
	Валетек	150					/1
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	150					
ОБЕД							
	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	438/4/4
	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	660	41	29	51	631	
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	250	10	8	44	287	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1462	67	53	153	1356	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиям	170	5,16	7,16	19,55	163,21	21/2/1
	Хлеб с маслом	47	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	397	8	13	46	333	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,42	4,05	1,30	43,29	14/1/1
	Свекольник со сметаной	180	4,15	5,15	15,30	124,11	5/2/1
	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	660	24	30	70	648	
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	250	15	12	47	356	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1407	48	55	173	1380	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
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	47	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	427	32	26	58	595	
II ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,48	4,09	1,67	45,38	15/1/1
	Суп картофельный с мясными фрикаделками	180	8,32	7,54	13,26	154,09	12/2/1
	Гуляш из отварного говяжьего сердца	70	0,60	2,61	3,48	39,72	12/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,70	6,48	25,97	184,89	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	18	21	77	572	
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	235	8	8	50	308	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422	60	56	194	1517	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	28849	1135	1134	3438	28493	

Утверждаю:
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием
пищи

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1442	57	57	172	1425	
Содержание БЖУ в % от калорийности		16	36	48		

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.