

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			40,00	23,00	205,00	1182,00	1,00	113,00	8,00			304,0	821,00	186,00	14,00	
ЗАВТРАК			7,79	5,11	43,40	250,70	0,11	0,28				129,0	156,60	28,20	1,31	
РТ990/7	Каша ячневая без молочная аллерго	170	2,00	1,26	15,08	79,63	0,05					16,04	68,60	10,00	0,37	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14				0,02	
117п/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80	
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28				104,00	54,00	5,00	0,12	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			11,19	10,89	74,84	441,86	0,24	57,68	2,73			121,0	295,60	88,23	5,26	
7/2	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,00	4,09	47,01	0,02	28,89				30,84	19,90	10,27	0,39	
РТ270/7	Борщ без сметаны	180	2,04	3,23	12,60	87,52	0,08	26,25	0,90			39,29	58,82	27,13	1,19	
НРТ15/7	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,39	1,05	2,17	19,61	0,02	2,10	1,44			16,66	121,14	23,24	1,30	
194/1	Макаронные изделия отварные	130	4,84	3,07	31,02	171,07	0,07					8,36	38,28	7,04	0,70	
РТ241/7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39			17,74	16,06	11,55	0,37	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			20,19	6,90	76,18	447,52	0,45	52,91	5,44			47,5	362,10	65,41	7,45	
ТК358/7	Печень тертая	80	12,25	2,51	5,65	94,18	0,21	24,51	5,44			14,04	223,58	15,59	4,79	
РТ206/7	Картофельное пюре	150	2,60	0,52	21,19	99,84	0,16	26,00				13,00	75,40	29,90	1,17	
260/1	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40				2,54	1,32	0,72	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02					8,70	27,00	6,00	0,63	

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			44,00	25,00	194,00	1182,00	1,00	108,00	4,00		242,0	707,00	236,00	14,00		
ЗАВТРАК			11,38	7,34	54,95	331,36	0,21	0,08	0,10		46,2	194,24	51,37	2,48		
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
РТ930/7	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая без м	170	3,08	1,55	15,95	90,05	0,12				13,01	82,00	32,25	0,45		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
Т348/7	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08			11,04	35,44	14,32	1,01		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			22,37	12,97	55,25	426,82	0,30	79,54	2,27		141,6	334,45	94,49	5,16		
15/1	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,06	1,05	33,19	0,02	5,50	0,03		12,65	23,10	7,70	0,33		
РТ330/7	**Рассольник ленинградский без сметан	200	2,20	3,36	15,93	102,62	0,11	13,80	0,95		19,12	77,18	23,92	0,88		
ТК323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур	80	14,67	2,98	6,11	109,91	0,07				13,99	126,27	16,60	1,36		
	ГРУДОК															
200/1	Капустга тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39		17,74	16,06	11,55	0,37		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			10,07	4,98	74,13	381,67	0,31	26,58	1,25		47,0	171,07	86,40	5,58		
РТ87/7	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассып	150	4,71	4,17	21,39	142,03	0,16	1,09	1,21		14,92	99,15	58,73	1,85		
	свощами															
РТ263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
296/1	Шанежка с картофелем	70	4,84	0,81	34,99	166,57	0,11	8,60			11,16	57,62	15,97	0,85		
РТ336/7	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04		20,80	14,30	11,70	2,86		

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	B1	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			38,00	25,00	178,00	1087,00	1,00	93,00	4,00			249,0	568,00	191,00	10,00		
ЗАВТРАК			8,06	5,44	40,60	243,57	0,14	0,28				116,6	133,54	45,20	1,83		
РТ390/7	**Каша "Здоровье"	170	2,27	1,59	12,28	72,50	0,08					3,64	45,54	27,00	0,89		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93						0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80		
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28				104,00	54,00	5,00	0,12		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			8,82	8,52	68,63	386,27	0,37	66,60	1,59			68,4	304,81	93,83	5,88		
18/1	Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,11	2,09	38,74	0,03	13,75	0,66			7,70	14,30	11,00	0,50		
35/1	Суп из овощей	200	1,81	3,25	11,08	80,73	0,10	21,30	0,92			24,40	51,46	21,58	0,78		
РТ161/7	**Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	80	0,91	1,10	5,89	37,08	0,03	1,00				9,49	118,40	19,20	1,33		
РТ206/7	**Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	0,16	26,00				13,00	75,40	29,90	1,17		
РТ240/7	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01			5,74	3,85	3,15	0,79		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			20,80	10,60	58,99	414,51	0,17	24,05	2,88			56,9	122,57	47,95	2,36		
136/1	Рыба (филе) отварная	70	13,66	3,51	0,30	87,43		0,30	0,18			1,64	2,26	1,04	0,03		
77/1	Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	0,09	23,75	2,70			37,21	58,51	27,71	0,88		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80		
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03						0,10			0,02		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02					8,70	27,00	6,00	0,63		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			46,00	34,00	222,00	1382,00	1,00	221,00	2,00			293,0	562,00	223,00	20,00	
ЗАВТРАК			8,28	5,21	51,62	286,44	0,10	0,28	0,06			119,0	120,70	29,00	1,76	
РТ91/7	**Каша кукурузная аллер	170	2,49	1,36	23,30	115,37	0,04			0,06		6,04	32,70	10,80	0,82	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93						0,14			0,02	
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80	
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46			0,28			104,00	54,00	5,00	0,12	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			29,34	17,50	74,14	571,29	0,67	154,93	1,31			97,1	245,49	87,69	9,28	
РТ370/7	**Суп полевой без сметаны	200	1,93	3,43	13,51	92,59	0,10	11,40	0,72			13,80	53,18	20,92	0,75	
ТТК314/	**Голубцы ленивые "КАК У БАБУШКИ"	80	11,27	9,43	1,14	134,48	0,01	8,50				9,88	7,90	3,44	0,14	
ТК390/7	**Пюре из гороха с пассерованным луком	130	12,98	3,93	28,74	202,29	0,51	3,03				57,98	140,97	52,29	4,06	
РТ256/7	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	0,01	132,00	0,59			7,34	2,04	2,04	3,02	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			8,35	11,42	86,36	481,45	0,36	63,48	0,67			69,8	188,78	101,84	8,72	
ТК7/7	**Винегрет с морской капустой "МОРСКС	60	0,87	3,14	4,20	48,45	0,04	6,63	0,62			20,65	39,69	40,94	3,20	
203/1	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	0,22	36,40				18,20	105,56	41,86	1,64	
НРТ43/7	**Пирожок с яблоком	70	3,32	0,56	34,74	157,21	0,06	3,55	0,01			10,07	29,23	7,34	1,00	
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03						0,10			0,02	
РТ336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04			20,80	14,30	11,70	2,86	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			24,00	25,00	175,00	1021,00	1,00	115,00	4,00			238,0	557,00	171,00	12,00	
ЗАВТРАК			6,56	3,15	60,01	294,53	0,18	0,08				19,1	103,01	38,39	1,82	
РТ96/7	**Каша пшенная без молока АЛПЕРГО	170	3,34	1,96	21,29	116,06	0,12				0,14	7,87	67,57	24,07	0,79	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93						0,14			0,02	
Т348/7	Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08				11,04	35,44	14,32	1,01	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			5,96	8,87	42,58	273,83	0,18	35,99	2,68			92,6	275,18	81,00	4,70	
21/1	Салат из свёклы с солёными огурцами	60	0,76	3,05	4,07	46,80	0,02	5,60	0,04			18,68	26,36	12,20	0,70	
РТ560/7	**Ци с капустой, картофелем без сметан	200	1,79	2,23	11,28	72,32	0,09	27,70	0,90			30,48	51,46	22,46	0,82	
Т1630/7	**Плов "ВОСТОК" из отварной свинины	200	0,41	3,05	2,27	38,06	0,02	2,25	1,35			17,55	139,90	25,79	1,50	
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39			17,74	16,06	11,55	0,37	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			11,37	13,02	61,96	410,50	0,18	76,70	1,04			119,4	171,64	47,82	5,25	
327/7	**Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10			22,00	76,80	4,80	1,00	
200/1	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90			69,98	50,44	25,72	0,91	
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03						0,10			0,02	
276/1	Булочка "Российская"	60	3,66	5,39	36,73	210,14	0,06					6,54	30,10	5,60	0,46	
РТ336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04			20,80	14,30	11,70	2,86	

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	В1	С	Витамины (г, мг)			Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У				А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			51,00	35,00	181,00	1242,00	1,00	86,00	8,00			346,0	743,00	244,00	12,00	
ЗАВТРАК			8,87	5,40	44,27	261,12	0,18	0,28				126,0	170,00	50,45	1,39	
РТ930/7	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая без м	170	3,08	1,55	15,95	90,05	0,12				0,14	13,01	82,00	32,25	0,45	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14	8,80	34,00	13,20	0,80	
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80	
Егоро/7	**Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28				104,00	54,00	5,00	0,12	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			20,08	21,85	55,08	497,03	0,28	52,44	4,70			92,0	211,51	84,16	4,00	
18/1	Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,11	2,09	38,74	0,03	13,75	0,66			7,70	14,30	11,00	0,50	
РТ330/7	**Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,20	3,36	15,93	102,62	0,11	13,80	0,95			19,12	77,18	23,92	0,88	
Р282/7	**Котлета "Сытные" из говядины	70	12,42	11,61	0,57	156,47		0,70				2,17	4,06	0,98	0,06	
РТ770/7	**Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	0,09	23,75	2,70			37,21	58,51	27,71	0,88	
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39			17,74	16,06	11,55	0,37	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			21,33	7,85	71,40	441,53	0,28	30,87	3,65			121,2	354,62	105,87	5,97	
РТ406/7	Рыба тушеная с овощами	200	15,47	3,98	9,32	134,99	0,16	11,57	3,61			80,00	277,20	74,25	1,62	
РТ374/7	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40				2,54	1,32	0,72	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02					8,70	27,00	6,00	0,63	
РТ336/7	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04			20,80	14,30	11,70	2,86	

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение №8

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	В1	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			54,00	33,00	199,00	1307,00	1,00	113,00	8,00		226,0	780,00	181,00	15,00			
ЗАВТРАК			6,54	2,93	62,10	300,92	0,15	0,08			16,0	103,48	48,82	2,07			
РТ390/7	**Каша "Здоровье" аллерго	170	3,32	1,74	23,38	122,45	0,09				4,84	68,04	34,50	1,04			
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02			
Т348/7	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08			11,04	35,44	14,32	1,01			
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30			
НРТ41/7**	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30			
ОБЕД			22,41	14,85	54,10	439,44	0,28	86,87	2,22		154,0	308,72	96,20	5,47			
РТ334/7	**Салат из свеклы с чесноком "ОБЪЕДИ"	60	0,82	3,05	4,75	49,72	0,01	5,33	0,01		19,79	23,09	11,75	0,74			
35/1	Суп из овощей	200	1,81	3,25	11,08	80,73	0,10	21,30	0,92		24,40	51,46	21,58	0,78			
ТК323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур	80	14,67	4,98	6,11	127,89	0,07				13,99	126,27	16,60	1,36			
	грудок																
200/1	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91			
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39		17,74	16,06	11,55	0,37			
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			24,91	14,98	72,40	523,91	0,36	24,51	5,54		49,3	360,93	31,59	6,83			
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00			
ТК358/7	**Печень тертая	80	12,25	2,51	5,65	94,18	0,21	24,51	5,44		14,04	223,58	15,59	4,79			
РТ194/7	Макаронные изделия отварные	100	3,85	2,46	24,68	136,18	0,06				6,65	30,45	5,60	0,56			
РТ263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02			
276/1	Булочка "Российская"	60	3,73	5,41	36,78	210,68	0,06				6,54	30,10	5,60	0,46			

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			40,00	19,00	158,00	967,00	1,00	91,00	10,00		312,0	565,00	181,00	12,00		
ЗАВТРАК			7,79	5,11	43,40	250,70	0,11	0,28			129,0	156,60	28,20	1,31		
РТ990/7	**Каша ячневая без молочная аллерго	170	2,00	1,26	15,08	79,63	0,05				16,04	68,60	10,00	0,37		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93				0,14				0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06			8,80	34,00	13,20	0,80	0,12		
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28		104,00	54,00	5,00	0,12			
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00		7,0	7,00	4,00	0,30			
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	0,30			
ОБЕД			6,46	9,90	50,15	315,25	0,19	53,24	3,97		100,9	276,03	82,46	5,35		
7/2	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,00	4,09	47,01	0,02	28,89		30,84	19,90	10,27	0,39			
РТ340/7	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	0,10	17,55	2,61	38,68	70,98	34,25	1,36			
Т1630/7	**Плов "ВОСТОРИГ" из отварной свинины	200	0,41	3,05	2,27	38,06	0,02	2,25	1,35	17,55	139,90	25,79	1,50			
РТ240/7	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01	5,74	3,85	3,15	0,79			
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04			8,10	41,40	9,00	1,31			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			25,29	4,38	54,49	358,42	0,21	35,11	6,38		75,4	125,63	66,58	4,77		
136/1	Рыба (филе) отварная	100	19,60	3,74	0,44	113,79		0,43	0,26	2,38	3,28	1,51	0,04			
РТ207/7	**Розовое пюре	120	2,08	0,31	14,44	68,83	0,11	15,38	6,08	40,43	71,93	39,45	1,01			
260/1	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40		2,54	1,32	0,72	0,06			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06			9,20	34,80	13,20	0,80			
РТ336/7	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04	20,80	14,30	11,70	2,86			

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витаминны (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			42,00	37,00	202,00	1304,00	1,00	94,00	3,00		206,0	590,00	159,00	10,00		
ЗАВТРАК			6,37	2,64	74,02	345,29	0,10	0,08			14,8	102,94	36,82	1,49		
РТ980/7	Каша рисовая жидкая без молока	130	3,15	1,45	35,30	166,82	0,04				3,64	67,50	22,50	0,46		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
Т348/7	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08			11,04	35,44	14,32	1,01		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7**	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			24,49	26,01	69,87	611,23	0,32	28,14	2,10		81,4	320,97	80,19	5,00		
15/1	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,06	1,05	33,19	0,02	5,50	0,03		12,65	23,10	7,70	0,33		
77/4	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	0,13	21,00	0,90		16,65	66,40	27,50	1,01		
РТ183/7	Гуляш "Объединение" из куриного филе	80	15,05	16,03	1,78	211,56	0,06	1,20	0,78		19,60	143,56	18,84	1,42		
РТ194/7	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	0,06				6,65	30,45	5,60	0,56		
РТ241/7**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39		17,74	16,06	11,55	0,37		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			10,70	7,99	47,52	304,72	0,15	63,44	1,01		102,7	158,70	38,32	2,97		
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
200/1	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ263/7**	Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01					0,14			0,02		
НРТ77/7**	Шарлотка с яблоками	70	3,51	0,36	33,03	149,42	0,07	3,64	0,01		10,56	31,46	7,80	1,04		

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витаминны (е, мг)										Минеральные вещества (е, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			52,00	44,00	209,00	1438,00	1,00	218,00	10,00		254,0	794,00	224,00	17,00							
ЗАВТРАК			7,78	5,30	45,85	262,17	0,11	0,28			116,6	129,30	32,50	1,34							
840/7	**Каша "Дружба" без молока	170	1,99	1,45	17,53	91,10	0,05				3,70	41,30	14,30	0,40							
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02							
117п/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80							
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12							
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30							
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30							
ОБЕД			22,85	21,88	72,83	579,42	0,33	152,59	4,50		80,0	274,44	113,57	7,85							
ТК48/7	**Винегрет с сельдью *КРАСНОЕ СОЛНЕ	60	3,35	4,42	4,56	71,26	0,03	6,01	0,54		24,76	67,31	16,96	0,81							
РТ370/7	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	0,07	11,40	0,72		12,66	48,20	18,94	0,65							
РТ152/3	**Гуляш "НОВИНКА" из говядины	80	9,97	9,29	2,17	132,13	0,02	2,10	1,44		12,19	16,34	7,90	0,21							
РТ87/7	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассып	130	4,71	4,17	21,39	142,03	0,16	1,09	1,21		14,92	99,15	58,73	1,85							
	овощами																				
РТ256/7	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	0,01	132,00	0,59		7,34	2,04	2,04	3,02							
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			20,47	17,02	79,74	553,93	0,50	63,31	5,44		50,4	383,56	74,07	7,72							
ТК358/7	Печень тертая	80	12,25	5,51	5,65	121,15	0,21	24,51	5,44		14,04	223,58	15,59	4,79							
203/1	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	0,22	36,40			18,20	105,56	41,86	1,64							
РТ374/7	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40			2,54	1,32	0,72	0,06							
114/2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60							
1212/0	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63							

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)							Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1			31,00	24,00	178,00	1053,00	1,00	98,00	6,00		283,0	577,00	195,00	12,00				
ЗАВТРАК			9,13	5,81	49,61	287,13	0,18	0,28			120,8	155,57	42,27	1,73				
РТ96/7	***Каша пшенная без молока АЛПЕРГО	170	3,34	1,96	21,29	116,06	0,12				7,87	67,57	24,07	0,79				
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93				0,14				0,02				
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80				
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12				
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30				
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30				
ОБЕД			8,61	8,42	61,98	357,87	0,30	55,06	3,21		90,1	309,50	103,69	5,54				
18/1	Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,11	2,09	38,74	0,03	13,75	0,66		7,70	14,30	11,00	0,50				
НРТ13/7**	Борщ Сибирский	200	2,01	3,20	11,57	83,03	0,04	12,77	0,72		26,89	41,20	19,00	0,89				
НРТ15/7***	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,39	1,05	2,17	19,61	0,02	2,10	1,44		16,66	121,14	23,24	1,30				
РТ206/7	***Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	0,16	26,00			13,00	75,40	29,90	1,17				
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39		17,74	16,06	11,55	0,37				
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			12,32	10,10	56,35	365,40	0,19	40,92	2,74		65,3	104,74	45,44	4,21				
РТ770/7	**Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	0,09	23,75	2,70		37,21	58,51	27,71	0,88				
746/5	Пирог с мясом	70	9,95	6,87	27,07	209,78	0,06	0,27			7,23	31,93	6,03	0,45				
РТ263/7	чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02				
РТ336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04		20,80	14,30	11,70	2,86				

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2			27,00	31,00	186,00	1129,00	1,00	113,00	7,00		221,0	626,00	192,00	11,00		
ЗАВТРАК			10,73	7,15	51,90	314,82	0,13		0,16		37,0	143,50	28,80	2,64		
327/7	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
PT91/7	**Каша кукурузная алпер	150	2,49	1,36	23,30	115,37	0,04		0,06		6,04	32,70	10,80	0,82		
PT253/7	Кфейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			7,74	13,07	54,18	365,07	0,23	79,10	6,76		133,4	303,46	98,76	5,45		
9/1	Салат из отварной моркови	60	0,74	3,06	4,68	49,17	0,03	2,85	5,13		29,09	31,35	21,66	0,40		
РТ370/7	**Суп полевой без сметаны	180	1,93	3,43	13,51	92,59	0,10	11,40	0,72		13,80	53,18	20,92	0,75		
НРТ30/3	**Фрикадельки "МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРЕПАШИ в соусе	80	0,07	3,01	0,41	28,98		0,50			6,69	123,24	18,31	1,29		
200/1	Калуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ240/7	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01		5,74	3,85	3,15	0,79		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			8,39	10,45	69,84	406,87	0,29	31,70	0,15		43,3	172,22	60,51	3,02		
ТТК3/7	**Салат из соленого огурца с репчатым г "Дружные ребята"	60	0,50	3,07	1,49	35,53	0,05	5,70	0,15		12,28	35,02	11,41	0,40		
204/1	Картофель отварной	130	2,60	3,52	21,19	126,81	0,16	26,00			13,00	75,40	29,90	1,17		
РТ263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3			52,00	31,00	199,00	1278,00	1,00	82,00	2,00			272,0	570,00	166,00	10,00	
ЗАВТРАК			8,09	5,51	43,62	256,38	0,14	0,28				118,4	134,60	34,80	1,49	
311/5	Каша "Дружба" аллер	170	2,30	1,66	15,30	85,31	0,08					5,44	46,60	16,60	0,55	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14	8,80	34,00	13,20	0,02	
117п/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80	
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28				104,00	54,00	5,00	0,12	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7**	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			21,29	20,41	68,13	541,22	0,22	33,24	2,22			98,3	292,68	75,42	3,74	
15/1	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,06	1,05	33,19	0,02	5,50	0,03			12,65	23,10	7,70	0,33	
РТ559/3**	Щи по уральски с геркулесом	200	1,89	3,39	10,26	79,07	0,08	25,00	0,90			32,23	52,77	23,09	0,71	
РТ174/3**	Тэфтели "ШАЛУНИШКИ"	80	11,65	9,91	0,90	139,43	0,01	1,10				3,41	6,38	1,54	0,09	
НРТ177/7**	Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	4,36	3,51	30,96	172,88	0,06	1,20	0,90			24,14	152,97	22,54	0,93	
РТ241/7**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39			17,74	16,06	11,55	0,37	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			21,81	4,59	77,49	438,32	0,28	46,15	0,22			48,5	135,90	52,06	4,77	
136/1	Рыба (филе) отварная	70	13,66	3,51	0,30	87,43		0,30	0,18			1,64	2,26	1,04	0,03	
РТ206/7**	Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	0,16	26,00				13,00	75,40	29,90	1,17	
РТ374/3*1*	Чай с лимоном (ужин)	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40				2,54	1,32	0,72	0,06	
T272/7	**Булочка "Розовая"	70	4,98	0,55	36,07	169,01	0,08	0,55				10,51	42,62	8,70	0,65	
РТ336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04			20,80	14,30	11,70	2,86	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОВ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3.2.4.3590-20

№ рек.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4			44,00	28,00	215,00	1291,00	1,00	189,00	4,00			179,0	512,00	164,00	12,00	
ЗАВТРАК			11,38	7,34	54,95	331,36	0,21	0,08	0,10			46,2	194,24	51,37	2,48	
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10			22,00	76,80	4,80	1,00	
РТ930/7	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая без м	170	3,08	1,55	15,95	90,05	0,12					13,01	82,00	32,25	0,45	
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93						0,14			0,02	
Т348/7	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08				11,04	35,44	14,32	1,01	
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
ОБЕД			22,40	13,88	76,08	518,53	0,20	178,74	3,38			89,4	188,33	73,85	6,46	
7/2	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,00	4,09	47,01	0,02	28,89				30,84	19,90	10,27	0,39	
РТ340/7	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	0,10	17,55	2,61			38,68	70,98	34,25	1,36	
136/1	Рыба (филе) отварная	75	13,66	3,51	0,30	87,43		0,30	0,18			1,64	2,26	1,04	0,03	
192/1	Рис припущенный	100	2,42	3,35	25,53	141,86	0,03					2,76	51,75	17,25	0,35	
РТ256/7	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	0,01	132,00	0,59			7,34	2,04	2,04	3,02	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			9,57	7,25	73,72	398,27	0,20	8,40	0,18			36,8	122,07	34,82	2,27	
РТ328/7	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТ	60	1,14		4,62	23,04	0,07	6,00	0,18			12,00	37,20	12,60	0,42	
РТ194/7	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	0,06					6,65	30,45	5,60	0,56	
260/1	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40				2,54	1,32	0,72	0,06	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05					6,90	26,10	9,90	0,60	
1212/0	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02					8,70	27,00	6,00	0,63	

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реци.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5			42,00	46,00	207,00	1409,00	1,00	118,00	6,00		330,0	670,00	190,00	12,00		
ЗАВТРАК			7,79	5,11	43,40	250,70	0,11	0,28			129,0	156,60	28,20	1,31		
РТ990/7	**Каша ячневая без молочная аллерго	170	2,00	1,26	15,08	79,63	0,05				16,04	68,60	10,00	0,37		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80		
1111/7	Сырный помтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			24,58	26,82	58,41	573,22	0,35	90,55	5,00		140,1	347,58	100,75	5,93		
11/1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	3,08	3,91	48,08	0,05	4,10	3,13		22,14	33,58	17,96	0,41		
77/4	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	0,13	21,00	0,90		16,65	66,40	27,50	1,01		
ТК323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур	80	16,20	17,25	1,52	226,15	0,07	1,10	0,06		17,52	151,91	17,42	1,50		
	грудок															
200/1	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ240/7	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01		5,74	3,85	3,15	0,79		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			9,23	14,13	94,72	542,80	0,23	24,84	1,37		54,1	158,65	56,64	4,40		
12/7	Кукуруза сладкая	60	1,32	3,24	8,72	69,27	0,07	6,00	0,18		12,04	37,20	12,60	0,43		
РТ191/3	**Рис отварной с овощами аллерго	130	3,03	3,42	30,23	163,77	0,05	1,94	1,15		13,60	71,89	25,78	0,57		
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
274/1	Булочка "Домашняя"	60	4,36	7,47	38,02	236,69	0,07				7,56	35,26	6,56	0,52		
РТ336/7	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04		20,80	14,30	11,70	2,86		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1			47,00	29,00	172,00	1138,00	1,00	142,00	11,00		281,0	858,00	213,00	16,00		
ЗАВТРАК			8,30	6,79	41,00	258,28	0,09	0,08	0,10		33,2	112,24	19,12	2,04		
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
PT980/6	Каша рисовая аллерго	150		1,00	2,00	16,97					0,04			0,01		
PT253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
T348/7	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	0,06	0,08			11,04	35,44	14,32	1,01		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
HPТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			20,47	15,70	60,91	466,45	0,49	111,65	7,70		138,0	443,22	104,55	9,00		
15/1	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,06	1,05	33,19	0,02	5,50	0,03		12,65	23,10	7,70	0,33		
PT32/7	**Рассольник домашний без сметаны	180	1,96	3,32	13,66	92,30	0,10	23,35	0,94		24,38	63,45	26,15	0,94		
TK358/7	Печень тертая	80	12,25	5,51	5,65	121,15	0,21	24,51	5,44		14,04	223,58	15,59	4,79		
PT395/7	**Сложный гарнир	130	2,87	3,27	15,59	103,16	0,11	57,85	0,90		61,10	75,63	34,56	1,26		
PT241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39		17,74	16,06	11,55	0,37		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			18,10	6,31	60,47	371,05	0,24	28,26	3,65		103,1	295,48	85,49	4,86		
PT406/7	**Рыба тушеная с овощами	180	13,63	3,88	9,32	126,67	0,14	11,36	3,61		75,36	249,36	67,87	1,52		
270/1	Булочка "Нежная"	70	3,95	2,43	33,40	171,31	0,06				6,80	31,82	5,92	0,46		
PT263/7	чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
PT336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04		20,80	14,30	11,70	2,86		

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реци	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2			46,00	32,00	189,00	1225,00	1,00	85,00	8,00		327,0	661,00	197,00	11,00		
ЗАВТРАК			9,57	5,84	47,45	280,59	0,19	0,28			119,0	163,90	63,20	2,42		
РТ86/7	**Каша гречневая рассыпчатая без молока	170	3,78	1,99	19,13	109,52	0,13				6,04	75,90	45,00	1,48		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80		
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7**	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			24,34	14,38	79,52	544,57	0,32	20,80	7,48		90,6	308,18	82,73	5,33		
9/1	Салат из отварной моркови	60	0,74	3,06	4,68	49,17	0,03	2,85	5,13		29,09	31,35	21,66	0,40		
РТ369/3	**Суп картофельный с рыбой консервирс	200	1,83	3,30	13,67	91,64	0,09	11,50	0,90		15,48	59,68	19,10	0,71		
ТК323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур грудок	80	14,67	3,98	6,11	118,90	0,07				13,99	126,27	16,60	1,36		
РТ194/3	**Макаронные изделия отварные с овощ:	130	4,21	3,50	26,68	154,98	0,08	1,90	1,44		18,22	45,63	13,22	0,76		
РТ240/7	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01		5,74	3,85	3,15	0,79		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			11,77	11,42	51,90	357,35	0,15	62,20	1,00		110,1	181,66	47,14	3,20		
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
200/1	Капуста тушеная	150	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ374/7	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40			2,54	1,32	0,72	0,06		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60		
1212/0	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				8,70	27,00	6,00	0,63		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)							Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3			48,00	33,00	185,00	1233,00	1,00	122,00	8,00			305,0	517,00	205,00	11,00			
ЗАВТРАК			8,87	5,40	44,27	261,12	0,18	0,28				126,0	170,00	50,45	1,39			
РТ930/7	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая без м	170	3,08	1,55	15,95	90,05	0,12					13,01	82,00	32,25	0,45			
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93						0,14			0,02			
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06					8,80	34,00	13,20	0,80			
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28				104,00	54,00	5,00	0,12			
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,0	7,00	4,00	0,30			
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30			
ОБЕД			17,97	16,69	61,69	468,67	0,35	69,99	3,39			89,2	214,96	91,81	4,38			
18/1	Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,11	2,09	38,74	0,03	13,75	0,66			7,70	14,30	11,00	0,50			
РТ560/7	**Ци с капустой, картофелем без сметан	200	1,79	2,23	11,28	72,32	0,09	27,70	0,90			30,48	51,46	22,46	0,82			
РТ152/3	**Гуляш "НОВИНКА" из говядины	80	9,97	10,29	2,17	141,12	0,02	2,10	1,44			12,19	16,34	7,90	0,21			
206/1	Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	0,16	26,00				13,00	75,40	29,90	1,17			
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	0,01	0,44	0,39			17,74	16,06	11,55	0,37			
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			20,57	11,20	69,43	460,75	0,21	50,20	4,76			82,3	124,78	58,54	4,52			
136/1	Рыба (филе) отварная	70	13,66	2,51	0,30	78,44		0,30	0,18			1,64	2,26	1,04	0,03			
РТ213/7	**Овощное пюре	120	2,66	3,28	14,60	98,56	0,11	33,00	4,54			53,26	78,12	40,20	1,15			
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03						0,10			0,02			
276/1	Булочка "Российская"	60	3,73	5,41	36,78	210,68	0,06					6,54	30,10	5,60	0,46			
РТ336/7	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04			20,80	14,30	11,70	2,86			

Утверждено:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Приложение №8

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4			28,00	24,00	197,00	1115,00	1,00	75,00	5,00		176,0	520,00	142,00	10,00		
ЗАВТРАК			5,65	2,55	51,62	251,98	0,10		0,06		15,0	66,70	24,00	1,64		
РТ91/7	**Каша кукурузная аллер	170	2,49	1,36	23,30	115,37	0,04		0,06		6,04	32,70	10,80	0,82		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7**	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			9,98	11,48	72,83	434,26	0,25	46,94	2,17		81,9	272,13	72,50	5,12		
7/2	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,00	4,09	47,01	0,02	28,89			30,84	19,90	10,27	0,39		
РТ370/7**	Суп полевой без сметаны	200	1,93	3,43	13,51	92,59	0,10	11,40	0,72		13,80	53,18	20,92	0,75		
НРТ15/7**	"Гуляш" "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,39	1,05	2,17	19,61	0,02	2,10	1,44		16,76	123,35	23,56	1,32		
РТ194/7	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	0,06				6,65	30,45	5,60	0,56		
РТ240/7**	Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	0,01	4,55	0,01		5,74	3,85	3,15	0,79		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			11,37	10,02	62,84	386,82	0,19	26,25	2,80		72,0	173,86	41,22	2,71		
327/7	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
РТ770/7**	Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	0,09	23,75	2,70		37,21	58,51	27,71	0,88		
260/1	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40			2,54	1,32	0,72	0,06		
НРТ28/3**	Ватрушка с повидлом	70	4,39	2,18	43,84	212,43	0,07	0,10			10,24	37,23	7,99	0,77		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинская"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5			39,00	37,00	183,00	1221,00	1,00	272,00	3,00		325,0	573,00	186,00	14,00		
ЗАВТРАК			7,79	5,11	43,40	250,70	0,11	0,28			129,0	156,60	28,20	1,31		
РТ990/7	**Каша ячневая без молочная аллерго	170	2,00	1,26	15,08	79,63	0,05				16,04	68,60	10,00	0,37		
РТ253/7	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93					0,14			0,02		
117л/2	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,06				8,80	34,00	13,20	0,80		
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12		
10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
ОБЕД			22,18	23,80	58,23	535,44	0,20	210,75	2,73		128,5	218,02	74,28	6,83		
ТК48/7	**Винегрет с сельдью *КРАСНОЕ СОЛНЕ	60	3,29	4,41	4,43	70,43	0,02	5,25	0,52		23,24	62,60	15,36	0,76		
РТ370/7	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	0,07	11,40	0,72		12,66	48,20	18,94	0,65		
173/1	Тефтели из говядины паровые	70	11,96	12,36	1,89	166,56	0,01	2,30			7,13	13,34	3,22	0,18		
200/1	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	0,05	59,80	0,90		69,98	50,44	25,72	0,91		
РТ256/7	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	0,01	132,00	0,59		7,34	2,04	2,04	3,02		
115/2	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04				8,10	41,40	9,00	1,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			8,34	8,04	71,72	392,59	0,39	59,30	0,22		60,3	191,86	79,36	5,74		
РТ328/7	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТ	60	1,14		4,62	23,04	0,07	6,00	0,18		12,00	37,20	12,60	0,42		
203/1	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	0,22	36,40			18,20	105,56	41,86	1,64		
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80		
РТ336/7	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	0,04	16,90	0,04		20,80	14,30	11,70	2,86		
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			835,00	615,00	3835,00	24204,00	14,00	2548,00	123,00		5369,0	###,##	3847,00	254,00		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			42,00	31,00	192,00	1210,00	1,00	127,00	6,00		268,0	639,00	192,00	13,00		

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)							Минеральные вещества (г, мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Содержание БЖУ в % от калорийности			13,80	22,90	63,40											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь) Уралский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я. Перевалова.
- 3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Делфи принт, 2011
- 5 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 6 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян составитель Федоренко О.В
- 7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора