

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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>			<b>61,00</b>	<b>58,00</b>	<b>228,00</b>	<b>1674,00</b>	<b>1,00</b>	<b>121,00</b>	<b>10,00</b>			<b>956,0</b>	<b>1401,00</b>	<b>264,00</b>	<b>16,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16,27</b>	<b>17,89</b>	<b>57,15</b>	<b>454,60</b>	<b>0,23</b>	<b>4,05</b>	<b>0,09</b>			<b>478,1</b>	<b>419,31</b>	<b>68,83</b>	<b>1,50</b>	
РТ990/3	***Каша ячневая молочная	173	6,08	5,94	21,70	164,53	0,11	1,82	0,03			184,40	195,17	29,61	0,46	
РТ253/3	***Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
РТ337/3	***Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04			113,52	89,14	18,22	0,93	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	***Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>11,65</b>	<b>17,12</b>	<b>75,68</b>	<b>503,06</b>	<b>0,24</b>	<b>58,01</b>	<b>2,82</b>			<b>131,6</b>	<b>306,70</b>	<b>89,81</b>	<b>5,33</b>	
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 со сметаной	200	2,44	6,88	13,35	124,94	0,08	26,58	0,94			48,96	66,38	28,37	1,23	
НРТ15/7	***Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,40	1,78	2,18	26,22	0,02	2,10	1,45			16,88	123,54	23,56	1,32	
194/1	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	0,07		0,04			9,08	39,42	7,06	0,71	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>32,66</b>	<b>22,81</b>	<b>84,61</b>	<b>674,16</b>	<b>0,59</b>	<b>56,62</b>	<b>7,22</b>			<b>339,5</b>	<b>667,54</b>	<b>101,05</b>	<b>9,02</b>	
РТ360/3	***Суфле из печени	80	17,98	7,16	7,47	166,18	0,28	28,78	7,14			37,46	315,98	20,11	6,35	
ТК2128/	**Соус молочный	20	0,80	1,25	5,35	35,84	0,01	0,26	0,01			24,54	19,91	3,12	0,04	
206/1	Картофельное пюре	130	3,37	4,78	22,44	146,12	0,17	26,33	0,03			43,60	98,85	33,42	1,20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80	
РТ251/3	***Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	0,05	1,26	0,04			216,00	171,00	25,20		
	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>			<b>66,00</b>	<b>47,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1487,00</b>	<b>1,00</b>	<b>110,00</b>	<b>3,00</b>		<b>639,0</b>	<b>844,00</b>	<b>189,00</b>	<b>11,00</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>31,26</b>	<b>16,34</b>	<b>67,47</b>	<b>541,96</b>	<b>0,15</b>	<b>2,24</b>	<b>0,08</b>		<b>262,2</b>	<b>240,25</b>	<b>44,48</b>	<b>1,49</b>				
P1170/6	Запеканка из творога со стученным молк	150	23,69	11,40	21,70	284,14	0,03	0,21	0,06		71,04	69,81	9,16	0,37				
PT253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11				
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				
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>				
HP41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30				
<b>ОБЕД</b>			<b>21,90</b>	<b>20,88</b>	<b>50,18</b>	<b>475,77</b>	<b>0,28</b>	<b>79,87</b>	<b>2,35</b>		<b>149,2</b>	<b>332,71</b>	<b>91,79</b>	<b>4,98</b>				
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				
PT330/7	**Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,49	7,01	16,33	138,19	0,11	13,83	0,97		28,58	83,78	24,80	0,90				
TK323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур грудок	80	13,78	5,06	0,25	101,61	0,05		0,02		11,59	116,40	12,65	1,13				
200/1	Капустя тушеная	130	2,24	5,21	7,59	86,13	0,05	60,10	0,94		70,55	51,97	26,09	0,94				
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				
<b>УЛПОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>12,32</b>	<b>9,84</b>	<b>72,21</b>	<b>426,61</b>	<b>0,26</b>	<b>25,45</b>	<b>0,09</b>		<b>220,7</b>	<b>263,83</b>	<b>48,63</b>	<b>4,34</b>				
PT910/3	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,04	5,90	20,16	157,85	0,11	1,82	0,03		168,40	170,94	19,61	0,85				
PT263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02				
296/1	Шанежка с картофелем	70	5,82	3,94	35,87	202,22	0,12	8,81	0,03		33,99	80,35	18,76	0,96				
PT336/7	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03		18,24	12,54	10,26	2,51				

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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>			<b>62,00</b>	<b>53,00</b>	<b>195,00</b>	<b>1507,00</b>	<b>1,00</b>	<b>101,00</b>	<b>6,00</b>		<b>954,0</b>	<b>1320,00</b>	<b>326,00</b>	<b>12,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16,54</b>	<b>18,22</b>	<b>54,35</b>	<b>447,47</b>	<b>0,26</b>	<b>4,05</b>	<b>0,09</b>		<b>465,7</b>	<b>396,25</b>	<b>85,83</b>	<b>2,02</b>		
РТ390/7	**Каша "Здоровье"	173	6,35	6,27	18,90	157,40	0,14	1,82	0,03		172,00	172,11	46,61	0,98		
395/4	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04		113,52	89,14	18,22	0,93		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>9,18</b>	<b>14,48</b>	<b>65,32</b>	<b>427,96</b>	<b>0,36</b>	<b>66,93</b>	<b>1,64</b>		<b>96,9</b>	<b>306,43</b>	<b>92,76</b>	<b>5,61</b>		
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	2,17	5,03	11,59	100,21	0,10	21,30	0,94		24,76	52,03	21,59	0,79		
РТ161/7	**Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	80	0,14	1,02	0,82	13,01	0,01	1,00			6,95	96,00	14,60	1,02		
РТ206/7	**Картофельное пюре	130	3,37	4,78	22,44	146,12	0,17	26,33	0,03		43,60	98,85	33,42	1,20		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>36,15</b>	<b>20,69</b>	<b>64,75</b>	<b>589,50</b>	<b>0,37</b>	<b>27,81</b>	<b>4,13</b>		<b>384,9</b>	<b>610,49</b>	<b>143,67</b>	<b>3,62</b>		
РТ359/3	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	100	18,99	4,02	4,03	128,03	0,14	2,86	1,39		81,40	299,61	66,75	1,30		
77/1	Рагу из овощей	130	1,87	6,41	11,57	111,37	0,09	23,75	2,72		37,57	59,08	27,72	0,89		
РТ346/3	**Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,06	1,20	0,02		248,00	190,00	30,00			
	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.	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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>			<b>55,00</b>	<b>99,00</b>	<b>235,00</b>	<b>2048,00</b>	<b>1,00</b>	<b>224,00</b>	<b>3,00</b>			<b>598,0</b>	<b>818,00</b>	<b>258,00</b>	<b>21,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,60</b>	<b>55,77</b>	<b>63,49</b>	<b>818,14</b>	<b>0,19</b>	<b>3,34</b>	<b>0,46</b>			<b>408,5</b>	<b>344,17</b>	<b>62,15</b>	<b>2,03</b>	
РТ91/3	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	4,98	4,67	27,34	171,18	0,07	1,11	0,09			108,40	109,77	22,71	0,88	
395/4	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	6,11	47,32	21,34	535,68	0,06	0,28	0,35			120,00	99,40	18,44	1,04	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>28,78</b>	<b>19,76</b>	<b>74,53</b>	<b>590,96</b>	<b>0,67</b>	<b>154,96</b>	<b>1,35</b>			<b>105,4</b>	<b>251,84</b>	<b>88,43</b>	<b>9,31</b>	
РТ370/3	**Суп полевой со сметаной	200	2,16	5,78	13,83	115,96	0,10	11,43	0,73			21,54	58,58	21,64	0,77	
ТТК314/	**Голубцы ленивые "КАК У БАБУШКИ"	80	10,46	10,16	1,17	137,92	0,01	8,50	0,01			10,12	8,28	3,45	0,14	
ТК390/7	**Пюре из гороха с пассерованным луком	130	13,00	3,11	28,78	195,15	0,51	3,03	0,02			58,34	141,54	52,30	4,07	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>10,05</b>	<b>23,43</b>	<b>86,48</b>	<b>596,66</b>	<b>0,37</b>	<b>63,48</b>	<b>0,71</b>			<b>77,3</b>	<b>214,51</b>	<b>103,43</b>	<b>9,05</b>	
ТК7/7	**Винегрет с морской капустой "МОРСКС	60	0,87	5,14	4,20	66,44	0,04	6,63	0,62			20,65	39,69	40,94	3,20	
203/1	Картофель жареный из отварного	150	3,64	14,72	29,67	265,65	0,22	36,40				18,20	105,56	41,86	1,64	
НРТ43/7	**Пирожок с яблоком	70	5,02	3,57	34,86	191,50	0,07	3,55	0,05			17,58	54,96	8,93	1,33	
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	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>			<b>54,00</b>	<b>53,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1425,00</b>	<b>1,00</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>			<b>487,0</b>	<b>771,00</b>	<b>185,00</b>	<b>13,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>31,17</b>	<b>20,57</b>	<b>55,72</b>	<b>532,55</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,11</b>			<b>238,2</b>	<b>239,64</b>	<b>45,74</b>	<b>1,68</b>	
R1170/6	Запеканка из творога со сгущенным молок	150	23,69	11,40	21,70	284,14	0,03	0,21	0,06			71,04	69,81	9,16	0,37	
248/1	Какао с молоком (1 вариант)	180	4,43	3,66	13,38	104,08	0,05	1,69	0,01			157,63	134,69	23,36	0,50	
PT387/7 *i*	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	0,06		0,04			9,52	35,14	13,22	0,81	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
HP41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>6,27</b>	<b>12,70</b>	<b>43,02</b>	<b>311,24</b>	<b>0,18</b>	<b>36,02</b>	<b>2,72</b>			<b>102,5</b>	<b>284,96</b>	<b>82,27</b>	<b>4,76</b>	
21/1	Салат из свежкы 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	
PT560/3 **	Ци с капустой, картофелем и сметаной	200	2,08	3,88	11,68	89,90	0,09	27,73	0,92			39,94	58,06	23,34	0,84	
T1630/7 **	Глов "ВОСТОРГ" из отварной свинины	200	0,43	5,23	2,31	57,89	0,02	2,25	1,37			18,02	143,08	26,18	1,54	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>16,21</b>	<b>19,55</b>	<b>74,43</b>	<b>538,41</b>	<b>0,20</b>	<b>77,32</b>	<b>1,20</b>			<b>139,0</b>	<b>239,42</b>	<b>52,51</b>	<b>5,86</b>	
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	2,24	5,21	7,59	86,13	0,05	60,10	0,94			70,55	51,97	26,09	0,94	
PT374/7 **	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40				2,54	1,32	0,72	0,06	
279/1	Коржик молочный	70	8,38	9,73	48,20	313,93	0,09		0,13			25,68	96,79	10,64	1,35	
PT336/7	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03			18,24	12,54	10,26	2,51	

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>			<b>62,00</b>	<b>54,00</b>	<b>189,00</b>	<b>1490,00</b>	<b>1,00</b>	<b>78,00</b>	<b>6,00</b>		<b>680,0</b>	<b>1016,00</b>	<b>274,00</b>	<b>11,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16,77</b>	<b>18,68</b>	<b>58,58</b>	<b>469,41</b>	<b>0,29</b>	<b>3,79</b>	<b>0,08</b>		<b>451,1</b>	<b>414,71</b>	<b>88,28</b>	<b>1,58</b>		
93/1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	173	7,16	7,23	24,07	189,92	0,18	1,82	0,03		181,40	208,57	51,86	0,55		
РТ253/3 ***	Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,28	13,87	100,70	0,05	1,69	0,01		156,14	117,00	18,20	0,10		
РТ337/3 ***	Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04		113,52	89,14	18,22	0,93		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>19,45</b>	<b>27,87</b>	<b>55,52</b>	<b>550,41</b>	<b>0,28</b>	<b>52,47</b>	<b>4,74</b>		<b>101,9</b>	<b>218,68</b>	<b>85,05</b>	<b>4,03</b>		
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 со сметаной	200	2,49	7,01	16,33	138,19	0,11	13,83	0,97		28,58	83,78	24,80	0,90		
Р282/7	**Котлета "Сытные" из говядины	80	11,48	10,80	0,57	145,46		0,70			2,17	4,06	0,98	0,06		
РТ770/7 **	Рагу из овощей	130	1,87	6,41	11,57	111,37	0,09	23,75	2,72		37,57	59,08	27,72	0,89		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>24,79</b>	<b>7,89</b>	<b>64,54</b>	<b>428,04</b>	<b>0,25</b>	<b>20,08</b>	<b>1,42</b>		<b>120,1</b>	<b>375,27</b>	<b>96,93</b>	<b>5,30</b>		
РТ359/3 **	Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	180	18,99	4,02	4,03	128,03	0,14	2,86	1,39		81,40	299,61	66,75	1,30		
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	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03		18,24	12,54	10,26	2,51		

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 блюда, 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>			<b>87,00</b>	<b>61,00</b>	<b>194,00</b>	<b>1669,00</b>	<b>1,00</b>	<b>147,00</b>	<b>10,00</b>		<b>673,0</b>	<b>1284,00</b>	<b>229,00</b>	<b>16,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>35,22</b>	<b>21,36</b>	<b>66,83</b>	<b>600,36</b>	<b>0,23</b>	<b>2,90</b>	<b>0,23</b>		<b>404,3</b>	<b>475,09</b>	<b>68,50</b>	<b>1,91</b>		
128/1	Пудинг творожный запеченый	150	26,48	11,29	24,86	306,89	0,09	0,56	0,17		178,02	275,37	29,60	0,92		
TK218/3	*I*Соус молочный сладкий	30	1,18	0,78	6,52	37,86	0,02	0,39			36,60	29,58	4,68	0,07		
PT253/3	**Кфейнный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
PT387/7	*II*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	0,06		0,04		9,52	35,14	13,22	0,81		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
HPТ41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>21,90</b>	<b>18,89</b>	<b>48,79</b>	<b>452,47</b>	<b>0,26</b>	<b>86,87</b>	<b>2,28</b>		<b>152,3</b>	<b>299,99</b>	<b>92,27</b>	<b>5,26</b>		
PT334/7	**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	2,17	5,03	11,59	100,21	0,10	21,30	0,94		24,76	52,03	21,59	0,79		
TK323/7	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕВЕШОК" из кур грудок	80	13,78	5,06	0,25	101,61	0,05		0,02		11,59	116,40	12,65	1,13		
200/1	Калуга тушеная	130	2,13	5,21	7,24	84,28	0,05	59,80	0,92		70,34	51,01	25,73	0,92		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>29,34</b>	<b>20,28</b>	<b>68,42</b>	<b>573,27</b>	<b>0,53</b>	<b>55,67</b>	<b>7,26</b>		<b>109,5</b>	<b>502,09</b>	<b>63,84</b>	<b>8,70</b>		
PT360/6	Суфле из печени	80	17,98	7,16	7,47	166,18	0,28	28,78	7,14		37,46	315,98	20,11	6,35		
TK2128/	**Соус молочный	30	1,18	1,14	6,53	41,16	0,02	0,39			36,66	29,68	4,68	0,07		
PT206/7	**Картофельное пюре	150	3,37	4,95	22,44	147,69	0,16	26,00	0,03		13,60	76,35	29,92	1,18		
PT263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
HPТ29/3	**Пирожок с яйцом	70	6,81	7,03	26,97	198,21	0,07	0,50	0,09		21,68	80,08	9,13	1,08		

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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>			<b>43,00</b>	<b>46,00</b>	<b>168,00</b>	<b>1253,00</b>	<b>1,00</b>	<b>94,00</b>	<b>10,00</b>			<b>628,0</b>	<b>784,00</b>	<b>218,00</b>	<b>12,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,79</b>	<b>18,13</b>	<b>52,78</b>	<b>433,34</b>	<b>0,18</b>	<b>3,27</b>	<b>0,09</b>			<b>395,2</b>	<b>329,23</b>	<b>58,66</b>	<b>1,68</b>	
РТ900/3	**Каша манная молочная жидкая	173	5,83	5,85	20,62	158,41	0,08	1,82	0,03			171,80	141,02	22,67	0,27	
248/1	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,27	2,66	11,50	82,92	0,04	1,17	0,01			109,63	98,69	17,76	0,47	
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,69	9,62	20,66	192,01	0,06	0,28	0,05			113,76	89,52	18,23	0,94	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>6,88</b>	<b>14,28</b>	<b>50,94</b>	<b>359,46</b>	<b>0,19</b>	<b>53,54</b>	<b>4,01</b>			<b>101,6</b>	<b>280,17</b>	<b>83,21</b>	<b>5,41</b>	
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	
РТ340/6	Свекольник со сметаной	200	2,64	5,51	16,16	124,68	0,10	17,85	2,63			38,89	71,94	34,61	1,38	
Т1630/7	**Плов "ВОСТОК" из отварной свинины	200	0,43	5,23	2,31	57,89	0,02	2,25	1,37			18,02	143,08	26,18	1,54	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>20,68</b>	<b>13,22</b>	<b>53,95</b>	<b>417,36</b>	<b>0,22</b>	<b>35,00</b>	<b>6,15</b>			<b>123,8</b>	<b>167,85</b>	<b>71,77</b>	<b>4,57</b>	
137/1	Рыба, припущенная в молоке	95	14,74	8,00	2,97	142,83	0,02	2,29				41,89	38,02	6,86	0,17	
РТ207/7	**Розовое пюре	120	2,39	4,89	14,94	113,24	0,11	15,49	6,12			51,95	81,17	40,73	1,03	
РТ374/7	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	5,19	21,02		2,40				2,50	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	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03			18,24	12,54	10,26	2,51	



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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>			<b>73,00</b>	<b>63,00</b>	<b>194,00</b>	<b>1633,00</b>	<b>1,00</b>	<b>85,00</b>	<b>4,00</b>		<b>503,0</b>	<b>808,00</b>	<b>164,00</b>	<b>10,00</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>31,26</b>	<b>22,14</b>	<b>57,17</b>	<b>552,97</b>	<b>0,15</b>	<b>2,16</b>	<b>0,13</b>		<b>260,9</b>	<b>240,33</b>	<b>43,39</b>	<b>1,30</b>				
P1170/6	Запеканка из творога со сгущенным молк	130	23,69	11,40	21,70	284,14	0,03	0,21	0,06		71,04	69,81	9,16	0,37				
PT253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11				
PT387/7	*II*Батон с маслом	46	3,06	6,96	20,66	157,55	0,06		0,05		9,76	35,52	13,23	0,82				
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>				
HP141/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30				
<b>ОБЕД</b>			<b>27,99</b>	<b>27,22</b>	<b>80,55</b>	<b>678,93</b>	<b>0,32</b>	<b>17,07</b>	<b>2,40</b>		<b>110,1</b>	<b>363,22</b>	<b>74,59</b>	<b>5,54</b>				
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				
PT370/3	**Суп картофельный с клецками	200	3,24	2,65	19,63	115,27	0,10	10,60	1,10		16,32	56,66	18,95	0,82				
PT183/3	**Суфле из кур с морковью	80	16,48	16,77	3,82	232,18	0,08	0,53	0,85		46,28	186,77	20,33	2,00				
194/1	Макаронные изделия отварные	130	4,88	4,20	31,09	181,64	0,07		0,03		8,96	39,23	7,06	0,71				
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				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>12,88</b>	<b>13,52</b>	<b>46,51</b>	<b>359,15</b>	<b>0,16</b>	<b>63,82</b>	<b>1,09</b>		<b>125,1</b>	<b>197,35</b>	<b>41,96</b>	<b>3,33</b>				
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	2,24	5,21	7,59	86,13	0,05	60,10	0,94		70,55	51,97	26,09	0,94				
PT263/7	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02				
HP177/7	**Шарлотка с яблоками	70	5,56	3,71	33,63	190,15	0,08	3,72	0,05		32,46	68,58	11,07	1,37				

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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>			<b>65,00</b>	<b>69,00</b>	<b>222,00</b>	<b>1768,00</b>	<b>1,00</b>	<b>227,00</b>	<b>10,00</b>			<b>628,0</b>	<b>1136,00</b>	<b>273,00</b>	<b>19,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>15,42</b>	<b>19,01</b>	<b>50,72</b>	<b>435,56</b>	<b>0,22</b>	<b>4,05</b>	<b>0,09</b>		<b>464,8</b>	<b>374,01</b>	<b>67,13</b>	<b>1,41</b>	
РТ840/3	**Каша молочная "Дружба"	173	5,23	6,01	15,27	136,04	0,10	1,82	0,03		171,10	149,87	27,91	0,37		
395/4	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,83	14,81	120,73	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04		113,52	89,14	18,22	0,93		
<b>10 ЧАСОВ</b>				<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>				<b>22,84</b>	<b>23,39</b>	<b>74,53</b>	<b>599,47</b>	<b>0,37</b>	<b>154,86</b>	<b>3,32</b>		<b>77,1</b>	<b>285,51</b>	<b>119,35</b>	<b>8,20</b>	
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		
РТ371/3	**Суп "ХАРЧО"	200	1,79	2,47	13,06	81,57	0,09	14,75	0,74		16,14	51,97	20,45	0,79		
РТ152/3	**Гуляш "НОВИНКА" из говядины	80	9,25	9,40	2,18	130,18	0,02	2,10	1,45		12,31	16,53	7,90	0,21		
186/1	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,29	6,39	23,98	174,53	0,18				8,40	106,26	63,00	2,06		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				<b>25,93</b>	<b>26,61</b>	<b>87,00</b>	<b>691,03</b>	<b>0,55</b>	<b>66,20</b>	<b>6,28</b>		<b>78,9</b>	<b>469,95</b>	<b>82,81</b>	<b>9,09</b>	
ТК358/7	**Печень тертая	80	16,40	11,66	6,37	195,93	0,25	27,35	6,25		26,89	290,69	19,58	5,91		
РТ226/3	**Соус сметанный	30	0,55	3,36	1,62	38,88		0,05	0,03		13,35	10,58	1,45	0,05		
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		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80		
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

№ реж.	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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>			<b>39,00</b>	<b>47,00</b>	<b>187,00</b>	<b>1322,00</b>	<b>1,00</b>	<b>99,00</b>	<b>6,00</b>		<b>568,0</b>	<b>800,00</b>	<b>228,00</b>	<b>12,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16,03</b>	<b>18,28</b>	<b>58,80</b>	<b>463,67</b>	<b>0,27</b>	<b>3,34</b>	<b>0,09</b>		<b>404,5</b>	<b>369,23</b>	<b>75,27</b>	<b>1,88</b>		
РТ96/3	**Каша пшеничная молочная жидкая	173	5,84	5,28	23,35	164,15	0,15	1,11	0,03		110,79	145,09	36,05	0,84		
РТ253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,83	14,81	120,73	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04		113,52	89,14	18,22	0,93		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>9,39</b>	<b>13,58</b>	<b>63,24</b>	<b>412,33</b>	<b>0,30</b>	<b>55,06</b>	<b>3,25</b>		<b>90,9</b>	<b>312,85</b>	<b>104,03</b>	<b>5,57</b>		
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	0,40	1,78	2,18	26,22	0,02	2,10	1,45		16,88	123,54	23,56	1,32		
РТ206/7	** Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,44	147,69	0,16	26,00	0,03		13,60	76,35	29,92	1,18		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>12,74</b>	<b>14,85</b>	<b>54,86</b>	<b>403,91</b>	<b>0,18</b>	<b>38,84</b>	<b>2,77</b>		<b>65,3</b>	<b>110,76</b>	<b>44,45</b>	<b>3,96</b>		
РТ770/7	**Рагу из овощей	130	1,87	6,41	11,57	111,37	0,09	23,75	2,72		37,57	59,08	27,72	0,89		
746/5	Пирог с мясом	70	10,41	8,44	27,11	226,00	0,06	0,27	0,02		9,40	39,14	6,47	0,54		
РТ263/7	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03					0,10			0,02		
РТ336/7	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03		18,24	12,54	10,26	2,51		

Утверждено:  
Заведующий

Евრა 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)														
			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							
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>			<b>60,00</b>	<b>53,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1528,00</b>	<b>1,00</b>	<b>85,00</b>	<b>7,00</b>		<b>762,0</b>	<b>922,00</b>	<b>222,00</b>	<b>10,00</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13,64</b>	<b>14,36</b>	<b>68,05</b>	<b>455,82</b>	<b>0,21</b>	<b>3,05</b>	<b>0,15</b>		<b>300,9</b>	<b>290,96</b>	<b>61,22</b>	<b>2,05</b>							
РТ91/3	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	4,98	4,67	25,34	163,20	0,07	1,11	0,09		108,36	109,77	22,71	0,87							
РТ253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	15,39	114,27	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11							
РТ387/7	*!Батон с маслом	46	4,03	5,89	27,32	178,35	0,08		0,04		12,38	46,19	17,51	1,07							
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>							
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30							
<b>ОБЕД</b>			<b>8,02</b>	<b>17,50</b>	<b>54,59</b>	<b>407,74</b>	<b>0,23</b>	<b>79,13</b>	<b>6,81</b>		<b>142,4</b>	<b>321,12</b>	<b>101,11</b>	<b>5,60</b>							
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							
РТ370/3	**Суп полевой со сметаной	200	2,16	5,78	13,83	115,96	0,10	11,43	0,73		21,54	58,58	21,64	0,77							
НРТ30/3	**Фрикадельки "МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРЕПАШИ" в соусе	80	0,10	2,91	0,46	28,45		0,50	0,02		7,63	134,93	19,93	1,41							
200/1	Капуста тушеная	130	2,13	5,21	7,24	84,28	0,05	59,80	0,92		70,34	51,01	25,73	0,92							
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							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>37,98</b>	<b>21,02</b>	<b>70,15</b>	<b>621,68</b>	<b>0,16</b>	<b>1,29</b>	<b>0,08</b>		<b>312,1</b>	<b>302,61</b>	<b>55,36</b>	<b>1,80</b>							
Р1170/6	Запеканка из творога со сгущенным молк	130	23,69	11,40	21,70	284,14	0,03	0,21	0,06		71,04	69,81	9,16	0,37							
РТ346/6	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	0,05	1,08	0,02		223,20	171,00	27,00								
	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

№ реç.	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	
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>			<b>67,00</b>	<b>55,00</b>	<b>214,00</b>	<b>1618,00</b>	<b>1,00</b>	<b>85,00</b>	<b>3,00</b>			<b>922,0</b>	<b>1246,00</b>	<b>285,00</b>	<b>11,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,42</b>	<b>17,96</b>	<b>50,72</b>	<b>426,11</b>	<b>0,22</b>	<b>4,05</b>	<b>0,09</b>			<b>464,8</b>	<b>374,01</b>	<b>67,13</b>	<b>1,41</b>	
РТ840/3	**Каша молочная "Дружба"	174	5,23	6,01	15,27	136,04	0,10	1,82	0,03			171,10	149,87	27,91	0,37	
РТ253/3	**Кфейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04			113,52	89,14	18,22	0,93	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>20,60</b>	<b>20,56</b>	<b>71,18</b>	<b>552,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33,52</b>	<b>2,48</b>			<b>110,0</b>	<b>303,66</b>	<b>82,79</b>	<b>3,99</b>	
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	**Ци 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	**Тфтели "ШАДУНИШКИ"	80	10,77	10,16	3,89	150,14	0,01	1,10				3,47	6,38	1,54	0,10	
НРТ177/7	**Каша перловая рассыпчатая с овощам	130	4,39	3,41	31,01	172,35	0,06	1,20	0,92			24,62	153,73	22,56	0,94	
РТ241/7	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	0,02	0,72	0,63			28,94	26,28	18,90	0,60	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>30,12</b>	<b>16,80</b>	<b>81,59</b>	<b>597,60</b>	<b>0,46</b>	<b>45,75</b>	<b>0,13</b>			<b>340,5</b>	<b>561,08</b>	<b>130,92</b>	<b>5,53</b>	
ТР100/6	Хлебыцы рыбные	70	15,57	4,16	3,40	113,21	0,11	1,71	0,03			49,80	237,10	52,85	0,96	
РТ206/7	**Картофельное пюре	130	3,37	4,78	22,44	146,12	0,17	26,33	0,03			43,60	98,85	33,42	1,20	
255/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	0,07	2,34	0,02			216,00	162,00	25,20	0,11	
T272/7	**Булочка "Розовая"	70	5,50	2,10	36,12	185,20	0,08	0,55	0,02			12,89	50,59	9,19	0,75	
РТ336/7	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03			18,24	12,54	10,26	2,51	

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	
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>			<b>67,00</b>	<b>55,00</b>	<b>214,00</b>	<b>1618,00</b>	<b>1,00</b>	<b>85,00</b>	<b>3,00</b>			<b>922,0</b>	<b>1246,00</b>	<b>285,00</b>	<b>11,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,42</b>	<b>17,96</b>	<b>50,72</b>	<b>426,11</b>	<b>0,22</b>	<b>4,05</b>	<b>0,09</b>			<b>464,8</b>	<b>374,01</b>	<b>67,13</b>	<b>1,41</b>	
РТ840/3	***Каша молочная "Дружба"	174	5,23	6,01	15,27	136,04	0,10	1,82	0,03			171,10	149,87	27,91	0,37	
РТ253/3	***Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
РТ337/3	***Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04			113,52	89,14	18,22	0,93	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	***Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>20,60</b>	<b>20,56</b>	<b>71,18</b>	<b>552,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33,52</b>	<b>2,48</b>			<b>110,0</b>	<b>303,66</b>	<b>82,79</b>	<b>3,99</b>	
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	***Тфтели "ШАПУНИШКИ"	80	10,77	10,16	3,89	150,14	0,01	1,10				3,47	6,38	1,54	0,10	
НРТ17/7	***Каша перловая рассыпчатая с овощам	130	4,39	3,41	31,01	172,35	0,06	1,20	0,92			24,62	153,73	22,56	0,94	
РТ241/7	***Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	0,02	0,72	0,63			28,94	26,28	18,90*	0,60	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,04					8,10	41,40	9,00	1,31	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>30,12</b>	<b>16,80</b>	<b>81,59</b>	<b>597,60</b>	<b>0,46</b>	<b>45,75</b>	<b>0,13</b>			<b>340,5</b>	<b>561,08</b>	<b>130,92</b>	<b>5,53</b>	
ТР100/6	Хлебцы рыбные	70	15,57	4,16	3,40	113,21	0,11	1,71	0,03			49,80	237,10	52,85	0,96	
РТ206/7	***Картофельное пюре	130	3,37	4,78	22,44	146,12	0,17	26,33	0,03			43,60	98,85	33,42	1,20	
255/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	0,07	2,34	0,02			216,00	162,00	25,20	0,11	
T272/7	**Булочка "Розовая"	70	5,50	2,10	36,12	185,20	0,08	0,55	0,02			12,89	50,59	9,19	0,75	
РТ336/7	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03			18,24	12,54	10,26	2,51	

Утверждено:  
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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4</b>			<b>75,00</b>	<b>42,00</b>	<b>209,00</b>	<b>1506,00</b>	<b>1,00</b>	<b>242,00</b>	<b>16,00</b>		<b>610,0</b>	<b>1383,00</b>	<b>273,00</b>	<b>21,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,85</b>	<b>14,22</b>	<b>68,92</b>	<b>463,02</b>	<b>0,30</b>	<b>3,85</b>	<b>0,05</b>		<b>372,6</b>	<b>379,01</b>	<b>87,18</b>	<b>1,66</b>		
РТ930/3	***Каша овсяная "Геркулес" жидкая	174	7,16	8,21	22,57	192,76	0,18	1,82	0,03		181,37	208,57	51,86	0,54		
395/4	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,85	15,39	123,72	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
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		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>25,32</b>	<b>12,66</b>	<b>52,77</b>	<b>425,85</b>	<b>0,31</b>	<b>181,33</b>	<b>4,61</b>		<b>175,3</b>	<b>438,21</b>	<b>122,76</b>	<b>7,37</b>		
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		
РТ340/3	**Свекольник со сметаной	200	2,53	4,96	15,81	117,88	0,10	17,58	2,63		48,14	77,68	35,13	1,38		
РТ359/3	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	180	18,71	3,99	2,12	119,03	0,14	2,86	1,39		80,91	297,29	66,32	1,27		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>33,88</b>	<b>14,69</b>	<b>76,77</b>	<b>574,85</b>	<b>0,60</b>	<b>54,84</b>	<b>11,32</b>		<b>55,2</b>	<b>558,69</b>	<b>58,80</b>	<b>11,68</b>		
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		
ТК264/6	Макаронник с печеню	170	28,92	10,98	32,65	345,19	0,48	46,44	11,14		27,33	475,77	32,88	10,17		
РТ374/7	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40			2,54	1,32	0,72	0,06		
ТТК7118Х	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,60	17,40	6,60	0,40		
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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>			<b>85,00</b>	<b>76,00</b>	<b>233,00</b>	<b>1957,00</b>	<b>1,00</b>	<b>100,00</b>	<b>5,00</b>		<b>941,0</b>	<b>1065,00</b>	<b>242,00</b>	<b>12,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>36,89</b>	<b>23,26</b>	<b>72,75</b>	<b>647,84</b>	<b>0,17</b>	<b>2,16</b>	<b>0,15</b>		<b>268,1</b>	<b>271,69</b>	<b>46,80</b>	<b>1,73</b>		
РТ345/6	Лакомка из творога	150	29,21	13,95	36,72	389,24	0,05	0,21	0,09		78,48	101,55	12,58	0,81		
РТ253/3	***Кфейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	15,39	114,27	0,06	1,95	0,02		180,14	135,00	21,00	0,11		
РТ387/7	*!*"Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	0,06		0,04		9,52	35,14	13,22	0,81		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	***Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>23,87</b>	<b>31,92</b>	<b>70,71</b>	<b>665,41</b>	<b>0,31</b>	<b>77,95</b>	<b>5,04</b>		<b>137,6</b>	<b>315,36</b>	<b>88,44</b>	<b>5,54</b>		
11/1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	6,07	3,91	75,06	0,05	4,10	3,13		22,14	33,58	17,96	0,41		
РТ470/3	***Суп-лапша домашняя	200	4,87	5,00	30,65	187,04	0,11	9,50	0,91		19,64	69,12	19,95	0,98		
ТК323/7	***Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из кур грудок	80	12,80	15,10	0,53	189,15	0,05		0,07		11,59	116,40	12,65	1,13		
200/1	Капуста тушеная	130	2,13	5,21	7,24	84,28	0,05	59,80	0,92		70,34	51,01	25,73	0,92		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>23,73</b>	<b>21,04</b>	<b>79,33</b>	<b>601,41</b>	<b>0,29</b>	<b>18,00</b>	<b>0,13</b>		<b>528,0</b>	<b>471,07</b>	<b>102,47</b>	<b>4,31</b>		
РТ390/7	***Каша "Здоровье"	173	7,40	7,40	30,00	216,17	0,15	1,82	0,03		173,20	194,61	54,11	1,13		
1111/7	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46		0,28			104,00	54,00	5,00	0,12		
Р275/3	***Булочка "Дорожная"	70	4,24	5,22	31,86	191,23	0,06		0,05		9,36	38,92	6,10	0,55		
РТ346/3	***Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	0,05	1,08	0,02		223,20	171,00	27,00			
РТ336/7	***Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03		18,24	12,54	10,26	2,51		



Утверждено:  
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рек.	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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>			<b>71,00</b>	<b>63,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1647,00</b>	<b>1,00</b>	<b>140,00</b>	<b>10,00</b>			<b>810,0</b>	<b>1349,00</b>	<b>254,00</b>	<b>18,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>18,48</b>	<b>17,42</b>	<b>66,67</b>	<b>497,34</b>	<b>0,23</b>	<b>3,85</b>	<b>0,15</b>			<b>385,0</b>	<b>388,26</b>	<b>62,79</b>	<b>2,39</b>	
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	
РТ900/3	**Каша манная молочная жидкая	173	5,83	6,83	20,62	167,23	0,08	1,82	0,03			171,80	141,02	22,67	0,27	
РТ253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,83	14,81	120,73	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
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	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>27,24</b>	<b>22,98</b>	<b>64,35</b>	<b>572,69</b>	<b>0,56</b>	<b>115,95</b>	<b>9,44</b>			<b>171,3</b>	<b>542,79</b>	<b>109,96</b>	<b>10,59</b>	
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	
РТ32/3	**Рассольник домашний со сметаной	200	2,25	6,97	14,06	127,87	0,10	23,38	0,96			33,84	70,05	27,03	0,96	
РТ360/3	**Суфле "ВКУСНЯШКА" из печени	80	17,98	7,16	7,47	166,18	0,28	28,78	7,14			37,46	315,98	20,11	6,35	
РТ395/7	**Сложный гарнир	130	3,62	5,25	16,81	128,80	0,11	57,85	0,92			61,46	76,20	34,57	1,27	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>24,37</b>	<b>22,47</b>	<b>58,86</b>	<b>535,01</b>	<b>0,26</b>	<b>17,85</b>	<b>0,23</b>			<b>246,5</b>	<b>410,54</b>	<b>77,24</b>	<b>4,66</b>	
138/1	Рыба, запеченная в омлете	80	15,98	8,60	2,82	152,51	0,11	1,27	0,13			58,50	243,15	42,16	1,57	
РТ261/6	Чай с молоком	180	3,48	3,84	10,65	91,07	0,05	1,56	0,01			144,10	108,00	16,80	0,09	
270/1	Булочка "Нежная"	70	4,45	10,03	34,22	244,92	0,07	0,19	0,06			25,64	46,85	8,02	0,49	
РТ336/7	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03			18,24	12,54	10,26	2,51	

Утверждено:  
Заведующий

Буга 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		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2</b>			<b>49,00</b>	<b>44,00</b>	<b>207,00</b>	<b>1419,00</b>	<b>1,00</b>	<b>90,00</b>	<b>8,00</b>		<b>353,0</b>	<b>663,00</b>	<b>202,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,84</b>	<b>17,35</b>	<b>60,26</b>	<b>456,46</b>	<b>0,24</b>	<b>1,56</b>	<b>0,07</b>		<b>160,1</b>	<b>219,61</b>	<b>75,03</b>	<b>2,39</b>		
РТ86/3	**Каша гречневая рассыпчатая на молок	173	7,28	7,01	24,81	191,40	0,18	1,56	0,03		150,40	184,47	61,81	1,56		
РТ253/3	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,83	14,81	120,73					0,14			0,02		
РТ387/7	*1*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	0,06		0,04		9,52	35,14	13,22	0,81		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>23,47</b>	<b>16,64</b>	<b>73,70</b>	<b>538,12</b>	<b>0,30</b>	<b>20,80</b>	<b>7,52</b>		<b>88,6</b>	<b>298,88</b>	<b>78,79</b>	<b>5,11</b>		
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	13,76	4,88	0,21	99,76	0,05				11,23	115,83	12,64	1,12		
РТ194/3	**Макаронные изделия отварные с овощ.	130	4,25	4,86	26,76	167,67	0,08	1,90	1,48		18,94	46,77	13,24	0,78		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>10,03</b>	<b>9,89</b>	<b>63,18</b>	<b>381,82</b>	<b>0,15</b>	<b>65,42</b>	<b>0,16</b>		<b>97,9</b>	<b>137,18</b>	<b>44,59</b>	<b>2,65</b>		
РТ61/3	**Запеканка капустная	130	4,63	4,92	14,89	122,36	0,07	61,22	0,06		77,96	75,32	25,54	1,21		
РТ228/3	**Соус томатный	30	0,82	1,18	3,87	29,40	0,01	1,80	0,10		1,75	7,44	2,43	0,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60		
РТ374/7	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00		2,40			2,54	1,32	0,72	0,06		
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

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3</b>			<b>67,00</b>	<b>57,00</b>	<b>217,00</b>	<b>1648,00</b>	<b>1,00</b>	<b>103,00</b>	<b>10,00</b>		<b>955,0</b>	<b>1241,00</b>	<b>327,00</b>	<b>11,00</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,04</b>	<b>21,36</b>	<b>65,74</b>	<b>531,24</b>	<b>0,31</b>	<b>4,17</b>	<b>0,09</b>		<b>540,5</b>	<b>488,29</b>	<b>101,05</b>	<b>1,83</b>		
РТ930/3	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	173	7,16	8,21	24,57	200,74	0,18	1,82	0,03		181,41	208,57	51,86	0,55		
РТ248/3	**Какао со ступеным молоком	180	6,20	4,98	20,53	151,71	0,07	2,07	0,02		245,58	190,58	30,97	0,35		
РТ337/3	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	0,06	0,28	0,04		113,52	89,14	18,22	0,93		
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>		
НРТ41/7	СОК	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30		
<b>ОБЕД</b>			<b>17,40</b>	<b>20,54</b>	<b>66,50</b>	<b>520,10</b>	<b>0,22</b>	<b>44,02</b>	<b>3,45</b>		<b>89,1</b>	<b>198,96</b>	<b>80,06</b>	<b>3,59</b>		
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		
РТ560/3	**Ци с капустой, картофелем и сметаной	200	2,08	3,88	11,68	89,90	0,09	27,73	0,92		39,94	58,06	23,34	0,84		
РТ152/3	**Гуляш "НОВИНКА" из говядины	80	9,25	9,40	2,18	130,18	0,02	2,10	1,45		12,31	16,53	7,90	0,21		
192/1	Рис пригущенный	100	2,46	3,61	25,59	144,63	0,03		0,03		3,30	52,61	17,27	0,36		
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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>30,14</b>	<b>14,95</b>	<b>74,83</b>	<b>554,01</b>	<b>0,39</b>	<b>52,37</b>	<b>6,04</b>		<b>318,8</b>	<b>546,76</b>	<b>141,52</b>	<b>5,62</b>		
РТ359/3	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	100	18,99	4,02	4,03	128,03	0,14	2,86	1,39		81,40	299,61	66,75	1,30		
РТ213/7	**Овощное пюре	120	2,97	2,71	15,11	96,71	0,11	33,13	4,56		65,62	87,69	41,61	1,17		
РТ261/3	**Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,66	91,53	0,05	1,56	0,01		144,14	108,00	16,80	0,09		
275/1	Булочка "Дорожная"	70	4,24	5,22	31,86	191,23	0,06		0,05		9,36	38,92	6,10	0,55		
РТ336/7	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	0,03	14,82	0,03		18,24	12,54	10,26	2,51		

Утверждено:  
Заведующий

Бура О.А.

МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реци.	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4</b>			<b>65,00</b>	<b>56,00</b>	<b>219,00</b>	<b>1634,00</b>	<b>1,00</b>	<b>78,00</b>	<b>5,00</b>			<b>653,0</b>	<b>899,00</b>	<b>190,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>36,77</b>	<b>24,29</b>	<b>71,18</b>	<b>650,30</b>	<b>0,17</b>	<b>2,16</b>	<b>0,15</b>			<b>268,1</b>	<b>271,69</b>	<b>46,80</b>	<b>1,73</b>	
РТ345/3	** Лаконика из творога	150	29,21	13,95	35,73	385,24	0,05	0,21	0,09			78,46	101,55	12,58	0,81	
РТ253/3	** Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,83	14,81	120,73	0,06	1,95	0,02			180,14	135,00	21,00	0,11	
РТ387/7	*!!* Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	0,06		0,04			9,52	35,14	13,22	0,81	
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>0,50</b>		<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>				<b>7,0</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,30</b>	
НРТ41/7	** Сок	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00				7,00	7,00	4,00	0,30	
<b>ОБЕД</b>			<b>10,35</b>	<b>13,74</b>	<b>73,55</b>	<b>458,95</b>	<b>0,25</b>	<b>47,27</b>	<b>2,23</b>			<b>90,3</b>	<b>279,25</b>	<b>73,59</b>	<b>5,17</b>	
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	
РТ370/3	** Суп полевой со сметаной	200	2,16	5,78	13,83	115,96	0,10	11,43	0,73			21,54	58,58	21,64	0,77	
НРТ15/7	** Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,51	1,78	2,53	28,07	0,02	2,40	1,47			17,09	124,50	23,92	1,34	
РТ194/7	Макаронные изделия отварные	100	3,87	2,64	24,72	138,03	0,06		0,02			7,01	31,02	5,61	0,57	
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>16,92</b>	<b>17,60</b>	<b>64,19</b>	<b>482,68</b>	<b>0,26</b>	<b>26,19</b>	<b>2,85</b>			<b>287,5</b>	<b>340,77</b>	<b>66,05</b>	<b>2,84</b>	
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	1,87	6,41	11,57	111,37	0,09	23,75	2,72			37,57	59,08	27,72	0,89	
РТ255/3	** Молоко кипяченое (НАП)	180	5,22	4,50	8,46	95,22	0,07	2,34	0,02			216,00	162,00	25,20	0,11	
НРТ28/3	** Ватрушка с повидлом	70	4,75	2,09	43,88	213,25	0,07	0,10	0,01			11,96	42,89	8,33	0,84	



**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) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я. Перевалова.
- 3
- 4 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.: Делги 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