

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48 г. Челябинска»
454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, д. 25 «Б»
Сайт: <http://dc48.pf>, e-mail: detskiy_sad.48@mail.ru
тел. (351) 225-36-47

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 61c374430241a6c25ba4d5f84f0fac021c5
Владелец: Бура Ольга Александровна
Действителен с 24.01.2024 по 24.04.2025

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«ДС № 48 г. Челябинска»
_____ О.А. Бура
Приказ № 06-01/192
от «27» июня 2024г.

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»
для группы оздоровительной направленности
для детей с аллергодерматозами от 3 до 7 лет**

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая вязкая без молока	170	3,78	3,99	19,13	127,50	РТ86/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	8	47	299	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,06	1,08	33,41	15/1
	**Борщ без сметаны	180	2,04	3,23	12,60	87,52	РТ270/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	80	0,39	1,05	2,17	19,61	НРТ15/7
	Макаронные изделия отварные	130	4,84	3,07	31,02	171,07	194/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	14,06	57,32	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	11	11	79	457	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Печень тертая	80	12,25	2,51	5,65	94,18	ТК358/7
	**Картофельное пюре	150	2,60	0,52	21,19	99,84	РТ206/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	480	20	7	74	439	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1655	40	26	200	1194	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/3
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	11	7	55	331	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	3,51	0,30	87,43	136/1
	Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	77/1
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	21	11	59	415	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1680	37	28	163	1053	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная без молока	170	2,49	1,36	23,30	115,37	РТ91/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8	5	52	286	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Суп полевой без сметаны	200	1,93	3,43	13,51	92,59	РТ370/7
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе АЛЛЕРГО	80	11,13	12,07	1,63	159,63	РТ183/3
	**Пюре из гороха с пассерованным луком	130	12,98	3,93	28,74	202,29	ТК390/7
	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	29	20	75	596	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	203/1
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Булочка "Домашняя" АЛЛЕРГО	60	4,36	9,47	38,02	254,67	274/1
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	580	10	17	90	554	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1715	47	43	216	1436	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная без молока	170	3,34	1,96	21,29	116,06	РТ96/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	T348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	7	3	60	295	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	PT10/6
	**Щи с капустой, картофелем без сметаны	200	1,79	2,23	11,28	72,32	PT560/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/1
	Рис припущенный АЛЛЕРГО	100	2,42	4,85	25,53	155,35	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	PT241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	22	17	68	509	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	200/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	260/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	PT336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	520	11	8	47	303	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1716	40	28	175	1106	
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	3,08	1,55	15,95	90,05	PT930/3
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	PT253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	**Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	Егоро/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9	5	44	261	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,20	3,36	15,93	102,62	PT330/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3598-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	0,11	1,02	0,66	12,21	РТ174/6
	**Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	РТ770/7
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	8	12	61	380	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба тушеная с овощами	80	15,47	3,98	9,32	134,99	РТ406/7
	Картофельное пюре АЛЛЕРГО	130	2,60	3,52	21,19	126,81	РТ206/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	23	11	78	506	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1690	40	28	183	1147	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	**Каша "Здоровье" аллерго	170	3,32	1,74	23,38	122,45	РТ390/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	7	3	62	301	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/6
	Суп из овощей без сметаны	200	1,81	3,25	11,08	80,73	35/1
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе АЛЛЕРГО	80	11,13	12,07	1,63	159,63	РТ183/3
	Картофельное пюре АЛЛЕРГО	130	2,60	3,52	21,19	126,81	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	19	22	64	536	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Печень тертая	80	12,25	2,51	5,65	94,18	ТК358/7
	Капуста тушеная АЛЛЕРГО	130	2,11	3,03	7,20	64,45	РТ200/7
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,20	29,04	260/1
	Булочка "Домашняя" АЛЛЕРГО	60	4,36	9,47	38,02	254,67	274/1

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	РТ336/7
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	644	27	20	89	645	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1845	53	45	216	1483	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая вязкая без	170	3,78	0,99	17,13	92,55	РТ86/7
	молока						
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	5	45	264	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат "ЛИСИЧКА" из	60	0,81	3,01	3,71	45,10	ТК4/3
	белокочанной капусты с морковью						
	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	РТ340/7
	..**Плов "ВОСТОРОГ"	200	0,41	3,05	2,27	38,06	Т1630/7
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	6	10	51	320	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	100	19,60	3,74	0,44	113,79	136/1
	**Розовое пюре	120	2,08	0,31	14,44	68,83	РТ207/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			7,02	28,05	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	27	8	64	435	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1635	43	23	161	1019	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая жидкая без	130	3,15	1,45	35,30	166,82	РТ980/7
	молока						
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	6	3	74	345	
10 ЧАСОВ							

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	3,04	4,31	46,78	10/1
	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	77/4
	Гуляш "Объединение" из куриного филе	80	15,05	16,03	1,78	211,56	РТ183/7
	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	РТ194/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	25	26	73	625	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	"Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	200/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,20	29,04	260/1
	Булочка "Домашняя" АЛЛЕРГО	60	4,36	9,47	38,02	254,67	274/1
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	524	12	17	64	458	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1635	43	46	211	1428	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша "Дружба" без молока	170	1,99	1,45	17,53	91,10	840/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8	5	46	262	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	РТ370/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Биточки "ГУСАРИКИ" АЛЛЕРГО	80	0,14	1,02	0,82	13,01	РТ161/6
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая	130	4,71	4,17	21,39	142,03	РТ87/7
	рассыпчатая свощами						
	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3510.09

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	11	13	69	435	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/1
	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	203/1
	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	РТ374/7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/2
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	1212/0
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	574	22	17	86	585	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1784	41	35	201	1282	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная без молока	170	3,34	1,96	21,29	116,06	РТ96/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9	6	50	287	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,06	1,08	33,41	15/1
	**Борщ Сибирский	200	2,01	3,20	11,57	83,03	НРТ13/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	80	0,39	1,05	2,17	19,61	НРТ15/7
	**Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	8	8	61	353	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	РТ770/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Булочка "Российская" АЛЛЕРГО	60	3,73	5,41	36,78	210,68	276/1
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	11	13	66	429	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1735	29	27	177	1069	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная без молока	150	2,49	1,36	23,30	115,37	РТ91/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	6	3	52	252	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/6
	**Суп полевой без сметаны	180	1,93	3,43	13,51	92,59	РТ370/7
	Фрикадельки из мяса птицы	35	8,72	2,11	0,44	55,51	57/6
	для супов, бульонов Копия						
	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК"	80	12,99	15,95	1,73	202,37	ТК323/7
	АЛЛЕРГО						
	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	200/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	30	28	58	604	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Салат из соленого огурца с репчатым луком "Дружные ребята"	60	0,50	3,07	1,49	35,53	ТТК3/7
	Картофель отварной	130	2,60	3,52	21,19	126,81	204/1
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	440	8	10	70	407	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1620	44	41	180	1263	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" аллер	170	2,30	1,66	15,30	85,31	311/5
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8	6	44	256	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Щи по уральски с геркулесом	200	1,89	3,39	10,26	79,07	РТ559/3

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение № 1
к СанПиН 2.3/2.4.3630-09

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Тефтели "ШАЛУНИШКИ"	80	11,65	9,91	0,90	139,43	РТ174/3
	**Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	4,36	3,51	30,96	172,88	НРТ17/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	22	21	70	554	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	3,51	0,30	87,43	136/1
	**Картофельное пюре	130	2,60	0,52	21,19	99,84	РТ206/7
	**Булочка "Розовая"	70	4,98	0,55	36,07	169,01	T272/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	580	22	5	75	429	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1810	52	31	188	1239	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/3
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	T348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	6	3	55	269	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат витаминный	60	0,61	3,02	4,36	46,95	2/1
	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	РТ340/7
	Печень говяжья по строгановски АЛЛЕРГО	110	18,44	10,80	5,46	192,82	162/1
	Картофельное пюре АЛЛЕРГО	130	2,60	3,52	21,19	126,81	РТ206/7
	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	27	21	77	609	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	"АРОМАТНАЯ"						
	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	РТ194/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	260/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	1212/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	514	10	7	85	445	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1725	43	31	217	1322	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая вязкая без молока	170	3,78	0,99	17,13	92,55	РТ86/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	5	45	264	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/6
	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	77/4
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/1
	Капуста тушеная	130	2,11	3,03	7,20	64,45	200/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22	15	61	470	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Кукуруза сладкая	60	1,32	3,24	8,72	69,27	12/7
	**Рис отварной с овощами	130	3,03	3,42	30,23	163,77	РТ191/3
	АЛЛЕРГО						
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	8	7	76	400	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1740	40	27	182	1134	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая аллерго	150		1,00	2,00	16,97	РТ980/6
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	426	8	7	41	258	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,62	3,03	1,99	37,74	3/2
	**Рассольник домашний без сметаны	180	1,96	3,32	13,66	92,30	РТ32/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	0,11	1,02	0,66	12,21	РТ174/6
	**Сложный гарнир	130	2,87	3,27	15,59	103,16	РТ395/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	9	12	57	369	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Рыба тушеная с овощами	80	13,63	3,88	9,32	126,67	РТ406/7
	Картофельное пюре АЛЛЕРГО	130	2,60	3,52	21,19	126,81	РТ206/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	560	20	8	68	420	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1796	37	26	166	1047	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая вязкая без молока	170	3,78	1,99	19,13	109,52	РТ86/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	6	47	281	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат витаминный	60	0,61	3,02	4,36	46,95	2/1
	Суп картофельный	180	9,76	6,05	17,70	164,27	77/4
	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК"	80	14,67	3,98	6,11	118,90	ТК323/7
	из куриных грудок						
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,21	3,50	26,68	154,98	РТ194/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	32	17	85	622	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	150	2,11	3,03	7,20	64,45	200/1
	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	РТ374/7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	1212/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	430	12	11	52	357	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1605	54	34	184	1260	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес"	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/3
	жидкая						
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9	5	44	261	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,06	1,08	33,41	15/1
	**Ци с капустой, картофелем без сметаны	200	1,79	2,23	11,28	72,32	РТ560/7
	**Гуляш "НОВИНКА"	80	9,97	10,29	2,17	141,12	РТ152/3
	Рис припущенный АЛЛЕРГО	100	2,42	4,85	25,53	155,35	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,25		7,00	28,99	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	18	21	65	519	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	2,51	0,30	78,44	136/1

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Картофель жареный из отварного	150	3,64	14,72	29,67	265,65	203/1
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Булочка "Российская" АЛЛЕРГО	60	3,73	5,41	36,78	210,68	276/1
	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	590	22	23	85	628	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1755	48	49	194	1408	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная без молока	170	2,49	1,36	23,30	115,37	РТ91/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	6	3	52	252	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	0,81	3,01	3,71	45,10	ТК4/3
	**Суп полевой без сметаны	200	1,93	3,43	13,51	92,59	РТ370/7
	Жаркое по-домашнему	180	15,54	8,22	16,90	203,74	153/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/1
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	21	15	64	478	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	130	1,85	3,23	11,53	82,55	РТ770/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	**Ватрушка с повидлом АЛЛЕРГО	70	4,39	2,18	43,84	212,43	НРТ28/3
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	420	11	10	61	378	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1575	38	28	176	1108	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша пшенная без молока	170	3,34	0,96	19,29	99,09	РТ96/7
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	РТ253/7
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	117п/2
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9	5	48	270	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2 виноград	100					

Утверждаю:
Заведующий _____ Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	РТ370/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Печень говяжья тушенная в соусе АЛЛЕРГО	80	13,30	7,70	7,12	150,94	406/2
	Капуста тушенная АЛЛЕРГО	130	2,11	3,03	7,20	64,45	РТ200/7
	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	115/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	21	18	62	495	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	Картофельное пюре АЛЛЕРГО	130	2,60	3,52	21,19	126,81	РТ206/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	440	9	7	73	394	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650	39	30	182	1160	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	34127	853	661	3763	24398	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1706	43	33	188	1220	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	24	62		

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, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
- 5 Сборник технологических карт, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3601.07

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	**Каша ячневая молочная	153	5,59	4,93	19,91	146,36	РТ990/7
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	15	47	377	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,04	0,72	22,29	15/1
	**Борщ со сметаной	150	2,08	3,55	11,69	87,07	РТ270/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	60	0,27	1,03	1,49	16,25	НРТ15/7
	Макаронные изделия отварные	100	4,21	3,39	26,84	154,77	194/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	9	10	68	402	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Суфле из печени	80	19,04	7,34	7,41	171,72	РТ360/3
	**Соус молочный	20	0,80	1,25	4,36	31,84	ТК2128/
	Картофельное пюре	130	2,81	3,84	18,92	121,50	206/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	**Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	426	30	19	63	550	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1411	53	45	178	1329	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125	19,08	9,81	16,80	231,74	Р1170/6
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	46	2,31	0,87	25,82	120,37	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	321	25	14	54	444	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	40	0,60	2,00	2,49	30,36	ТК4/6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,80	3,60	11,68	86,44	РТ330/7
	Суфле из кур с морковью	60	15,03	7,45	2,60	137,54	РТ183/6
	Капуста тушеная	110	2,23	3,49	10,20	81,10	200/1
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		7,00	29,37	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22	17	50	443	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,52	4,90	18,33	139,37	РТ910/3
	**Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/7
	**Булочка "Розовая"	50	4,38	1,82	28,16	146,49	T272/7
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	468	18	12	63	427	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1439	66	42	167	1313	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша "Здоровье"	153	5,05	5,03	13,85	120,82	РТ390/7
	Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	395/4
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	15	41	352	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,08	1,44	26,11	18/1
	Суп из овощей	150	1,71	3,15	9,23	72,05	35/1
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	25	0,29	0,24	0,22	4,15	57/1
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	60	1,57	4,36	1,93	53,21	РТ174/3
	**Картофельное пюре	110	3,01	3,88	20,55	129,18	РТ206/7
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	10	14	60	407	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	60	12,74	3,58	3,39	96,70	РТ359/3
	Капуста тушеная	110	2,23	3,49	10,20	81,10	200/1
	Чай с молоком	150	3,48	3,84	9,65	87,11	РТ261/6

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	22	13	50	405	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1386	44	42	151	1163	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,87	5,00	25,89	171,97	PT91/3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	395/4
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	PT337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346	14	15	53	403	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Суп полевой со сметаной	150	1,73	3,24	11,40	81,55	PT370/3
	Гуляш "Объединение" из куриного филе	60	8,98	2,56	2,47	68,70	PT183/7
	**Пюре из гороха с пассерованным луком	110	8,35	2,05	18,53	125,96	TK390/7
	**Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	60,85	PT256/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	22	9	63	415	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	40	0,76		3,08	15,36	PT328/7
	Картофель жареный из отварного	130	2,70	3,54	22,01	130,65	203/1
	**Чай с молоком	150	3,48	3,00	9,65	79,55	PT261/3
	**Ватрушка с повидлом	50	4,22	1,81	36,72	180,00	НPT28/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	PT336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	504	13	9	92	499	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1460	49	32	208	1317	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125	19,08	9,81	16,80	231,74	P1170/6
	Какао с молоком (1 вариант)	150	4,33	3,60	11,33	95,01	248/1
	*!*Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	PT387/7

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение № 1
к СанПин 2.3/2.4.3760-03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	311	26	19	44	445	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	**Салат из моркови с сахаром	40	0,59	2,05	3,61	35,15	РТ10/3
	**Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,74	2,55	10,02	69,99	РТ560/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	25	0,29	0,24	0,22	4,15	57/1
	**Котлеты рыбные "Солнышко"	60	9,81	2,15	5,60	80,84	РТ134/3
	Рис припущенный	100	0,02	2,18	0,04	19,83	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		7,00	29,37	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	15	10	42	317	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	110	2,23	4,49	10,20	90,09	200/1
	**Чай с лимоном	150	0,05	0,01	6,16	24,84	РТ374/7
	**Булочка "Дорожная"	50	4,21	5,21	29,84	182,98	РТ275/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	504	15	15	77	501	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1480	57	43	174	1306	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	153	6,25	5,94	20,50	160,41	93/1
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	14	16	48	391	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,08	1,44	26,11	18/1
	**Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,80	3,60	11,68	86,44	РТ330/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	25	0,29	0,24	0,22	4,15	57/1

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	60	1,55	2,18	1,89	33,38	РТ174/3
	**Рагу из овощей	110	1,23	3,61	7,74	68,34	РТ770/7
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	8	12	50	340	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Кнели рыбные	60	11,69	3,09	3,33	87,84	T271/3
	**Омлет натуральный	130	11,69	12,68	3,04	173,02	ТР110/3
	Чай с молоком	150	3,48	3,84	9,65	87,11	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	376	30	22	38	465	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1396	52	50	135	1196	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный запеченый	110	18,06	8,34	13,82	202,58	128/1
	*!*Соус молочный сладкий	20	0,79	0,52	4,35	25,23	TK218/6
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	*!!*Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	РТ387/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	25	17	45	438	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	**Салат из моркови с сахаром	40	0,59	2,05	4,11	37,14	РТ10/3
	Суп из овощей	150	1,71	3,15	9,23	72,05	35/1
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе	60	8,98	2,56	2,47	68,70	РТ183/3
	**Картофельное пюре	110	3,01	3,88	20,55	129,18	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		7,00	29,37	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17	12	59	414	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Оладьи из печени по-кунцевски	60	18,94	6,90	12,47	187,69	T357/3
	Капуста тушеная	110	2,16	4,49	9,96	88,86	200/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	6,16	24,88	260/1
	Булочка "Домашняя"	50	4,01	7,36	32,63	212,73	274/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение 1
к СанПиН 2.3/2.4.3890-05

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	524	29	19	92	654	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1490	71	49	207	1549	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша манная молочная жидкая	153	5,34	4,85	18,73	139,86	РТ900/7
	Какао с молоком (1 вариант)	150	4,33	3,60	11,33	95,01	248/1
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	14	15	46	374	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	40	0,60	2,00	2,49	30,36	ТК4/6
	Свекольник со сметаной	150	2,21	3,60	13,65	95,89	РТ340/6
	**Плов "ВОСТОРГ"	150	0,33	3,48	1,77	39,73	Т1630/7
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	6	10	45	288	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба, припущенная в молоке	80	11,06	3,20	2,44	82,85	137/1
	**Розовое пюре	110	2,04	3,39	12,59	88,98	РТ207/7
	Чай с молоком	150	3,48	3,84	9,65	87,11	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	396	21	13	56	422	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1371	41	37	157	1127	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	19,08	9,81	16,80	231,74	Р1170/6
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	*!!*Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	РТ387/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	296	25	18	44	442	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови и яблок	40	0,46	2,03	3,57	34,38	10/1
	**Суп картофельный с клецками	150	2,56	2,21	15,01	90,11	РТ370/3
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе	60	8,98	2,56	2,47	68,70	РТ183/3
	Макаронные изделия отварные	100	4,21	3,39	26,84	154,77	194/1
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		7,00	29,37	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	19	11	71	455	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	110	2,23	4,49	10,20	90,09	200/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	4,16	16,90	260/1
	**Коржик молочный	50	7,46	7,47	37,96	248,81	РТ279/3
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	464	15	17	64	465	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1400	60	46	179	1362	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша молочная "Дружба"	153	4,94	5,03	14,79	124,14	РТ840/3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	395/4
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	15	42	355	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,08	1,44	26,11	18/1
	**Суп "ХАРЧО"	150	1,33	1,87	9,25	59,10	РТ371/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Биточки "ГУСАРИКИ"	60	0,61	1,06	3,95	27,85	РТ161/6
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассыпчатая свощами	110	4,04	5,46	18,26	138,25	РТ87/7
	**Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	60,85	РТ256/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	585	10	12	63	397	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	60	12,74	3,58	3,39	96,70	РТ359/6
	Картофель жареный из отварного	130	2,70	3,54	22,01	130,65	203/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с молоком	150	3,77	3,25	10,12	84,84	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	500	23	13	73	499	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1530	46	39	179	1250	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	153	6,67	6,26	24,78	182,01	РТ96/3
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	52	4,63	7,11	20,64	165,01	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	15	17	57	439	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,04	0,72	22,29	15/1
	**Борщ Сибирский	150	1,37	2,63	7,66	59,79	НРТ13/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	60	0,28	1,76	1,50	22,86	НРТ15/7
	**Картофельное пюре	110	3,01	3,88	20,55	129,18	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	8	11	51	333	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	110	1,23	4,61	7,74	77,33	РТ770/7
	Булочка "Российская"	45	3,79	3,58	23,98	143,27	276/1
	Чай ПРИНЦЕССА	150			5,01	20,06	РТ263/7
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	459	11	13	48	350	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1464	34	40	167	1165	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,87	5,73	25,90	178,58	РТ91/3
	**Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,30	16,24	110,69	РТ253/7
	*!*Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	РТ387/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	12	14	58	407	
10 ЧАСОВ							

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат из моркови с сахаром	40	0,59	2,05	4,11	37,14	РТ10/3
	**Суп полевой со сметаной	150	1,92	4,73	12,17	98,75	РТ370/3
	Фрикадельки из мяса птицы для супов, бульонов Копия	25	6,25	1,49	0,31	39,59	57/8
	Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из куриных грудок	60	13,42	4,44	5,80	116,77	ТК323/7
	Капуста тушеная	110	2,16	3,49	9,96	79,87	200/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	27	17	59	494	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	145	23,75	10,56	16,61	256,41	Р1170/6
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	341	35	17	49	491	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1356	74	48	165	1392	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша молочная "Дружба"	154	4,94	5,76	14,80	130,75	РТ840/3
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	52	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	13	16	42	362	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,08	1,44	26,11	18/1
	**Щи по уральски с геркулесом	150	1,48	2,30	8,00	58,58	РТ559/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Тефтели "ШАЛУНИШКИ"	60	0,11	1,02	2,66	20,19	РТ174/3
	**Каша перловая рассыпчатая с овощами	110	3,58	2,60	25,35	139,09	НРТ17/7
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	РТ241/7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	585	9	9	59	350	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Рыба тушеная с овощами	80	15,70	4,96	9,64	145,94	РТ406/7
	**Картофельное пюре	110	3,01	3,88	20,55	129,18	РТ206/7
	**Чай ПРИНЦЕССА	150			5,01	20,02	РТ263/7
	**Булочка "Розовая"	50	4,38	1,82	28,16	146,49	T272/7
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	504	24	11	75	488	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1545	45	35	175	1200	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	154	6,25	6,67	20,51	167,02	РТ930/3
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,30	16,24	110,69	395/4
	**Батон нарезной с повидлом	46	2,31	0,87	25,82	120,37	T348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13	11	63	398	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат витаминный	40	0,50	2,01	3,78	35,18	2/1
	**Свекольник со сметаной	150	2,14	3,60	13,41	94,66	РТ340/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Печень говяжья по строгановски	90	16,95	14,93	6,80	229,41	162/1
	Картофельное пюре	110	3,01	3,88	20,55	129,18	206/1
	**Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	17,23	72,83	РТ256/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	615	26	25	78	646	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	40	0,76		3,08	15,36	РТ328/7
	Макаронные изделия отварные	100	4,20	1,94	26,82	141,55	РТ194/7
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	5,16	20,85	260/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/2
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	1212/0
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	9	4	73	364	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1515	48	40	214	1408	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Лакомка из творога со сгущенным молоком	140	26,34	12,43	28,83	332,49	РТ345/6
	**Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,30	16,24	110,69	РТ253/7
	*!!*Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	РТ387/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	326	33	21	61	561	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,98	5,07	3,23	62,44	11/1
	**Суп-лапша домашняя	150	3,57	3,84	21,50	134,83	РТ470/3
	*Фрикадельки из мяса птицы для супов, бульонов Копия	35	8,72	2,11	0,44	55,51	57/6
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	130	15,48	7,37	3,49	142,14	РТ359/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	31	19	55	517	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Каша "Здоровье"	153	5,05	5,76	13,86	127,43	РТ390/7
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	**Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	467	19	14	50	396	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1438	83	53	166	1475	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Каша манная молочная жидкая	153	5,34	5,58	18,74	146,47	РТ900/7
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	46	2,31	0,87	25,82	120,37	Т348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	389	17	14	57	422	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из бел капусты с помидорами и огурцами	40	1,04	2,49	1,68	33,23	5/1
	**Рассольник домашний со сметаной	150	1,53	4,56	9,25	84,17	РТ32/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	25	0,29	0,24	0,22	4,15	57/1
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	60	1,57	4,36	1,93	53,21	РТ174/3
	**Сложный гарнир	110	2,91	3,67	13,70	99,50	РТ395/7
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	10	16	48	374	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Кнели рыбные	60	9,49	2,97	3,33	77,89	T271/3
	Омлет натуральный	120	8,72	10,73	2,21	140,27	307n/2
	Чай с молоком	150	3,48	3,84	10,65	91,10	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	484	25	18	47	450	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1548	52	48	151	1245	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая рассыпчатая на молоке	153	6,94	6,26	22,43	173,71	РТ86/7
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	Батон с маслом с сыром	52	4,63	7,11	20,64	165,01	РТ337/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	15	17	55	431	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат витаминный	40	0,50	2,01	3,28	33,19	2/1
	Суп картофельный с клецками	150	2,56	2,21	15,01	90,11	37/1
	Суфле из кур с морковью	60	14,02	6,53	2,55	124,97	РТ183/6
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,54	3,42	28,64	163,51	РТ194/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	24	15	76	534	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Запеканка капустная	120	4,26	4,18	13,02	106,73	РТ61/3
	**Соус томатный	30	0,87	1,18	4,55	32,32	РТ228/3
	**Чай с лимоном	150	0,05	0,01	5,16	20,85	РТ374/7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	1212/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	346	9	8	49	300	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1371	48	39	181	1265	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	153	6,25	6,67	20,51	167,02	РТ930/3
	**Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,95	16,34	120,58	РТ248/3
	**Батон с маслом с сыром	52	4,63	7,11	20,64	165,01	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	16	18	57	453	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,45	2,08	1,58	26,78	31/2
	**Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,74	2,55	10,02	69,99	РТ560/3
	**Гуляш "НОВИНКА"	60	0,28	1,76	1,50	22,86	РТ152/3
	Рис припущенный	100	0,04	3,26	0,06	29,74	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	РТ241/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	5	10	34	249	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	80	15,64	4,75	3,39	118,74	РТ359/3
	Картофель жареный из отварного	130	2,70	3,54	22,01	130,65	203/1
	**Чай с молоком	150	3,48	3,00	10,65	83,54	РТ261/3
	Булочка "Дорожная"	50	4,72	5,26	33,37	199,65	275/1
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	524	27	17	81	579	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1519	48	44	172	1280	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	**Лакомка из творога со сгущенным молоком	140	26,34	12,43	28,83	332,49	РТ345/7
	**Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	РТ253/7
	*!!*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	РТ387/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	336	33	21	61	569	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	40	0,60	2,00	2,49	30,36	ТК4/3
	**Суп полевой со сметаной	150	1,92	4,73	12,17	98,75	РТ370/3
	Жаркое по-домашнему	140	13,18	6,31	18,71	184,25	153/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19		10,83	44,10	242/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	18	14	60	435	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	110	1,23	4,61	7,74	77,33	РТ770/7
	Чай ПРИНЦЕССА	150			5,01	20,06	РТ263/7
	**Ватрушка с повидлом	50	4,01	2,83	35,00	181,47	НРТ28/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	350	10	12	48	342	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1306	62	47	169	1346	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	154	5,59	5,66	19,92	152,97	РТ990/6
	Кофейный напиток с молоком	150	3,90	3,28	11,74	92,06	395/4
	**Батон с маслом с сыром	42	3,88	6,82	15,50	138,84	РТ337/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346	13	16	47	384	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100					НРТ41/6
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,08	1,45	26,14	18/1
	**Суп "ХАРЧО"	150	1,33	1,87	9,25	59,10	РТ371/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Оладьи из печени	60	18,74	10,52	12,46	219,35	Т357/3

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	по-кунцевски						
	Капуста тушеная	110	2,16	3,49	9,96	79,87	200/1
	**Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	17,23	72,83	РТ256/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	585	26	19	67	542	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Картофельная запеканка	110	4,76	4,92	18,11	135,73	ТК165/6
	Соус сметанный	30	0,55	4,11	1,62	45,63	226/1
	**Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	Печенье	16	1,20	1,89	11,98	69,73	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	346	17	16	57	439	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1377	56	51	170	1365	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	28802	1087	872	3466	26053	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1440	54	44	173	1303	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	30	53		

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, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
- 6 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян; составитель Федоренко О.В
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора