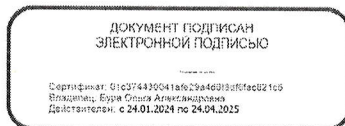


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 48 г. Челябинска»  
454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, д. 25 «Б»  
Сайт: <http://дс48.рф>, e-mail: [detskiy\\_sad.48@mail.ru](mailto:detskiy_sad.48@mail.ru)  
тел. (351) 225-36-47

---



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 детей 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	**Каша ячневая молочная	173	6,66	5,71	22,63	168,50	РТ990/7
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>459</b>	
10 ЧАСОВ	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,06	1,08	33,38	15/1
	**Борщ со сметаной	180	2,44	4,88	13,35	106,95	РТ270/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	80	0,39	1,05	2,17	19,61	НРТ15/7
	Макаронные изделия отварные	140	6,08	3,62	38,83	212,18	194/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>685</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>509</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД	**Суфле из печени	100	23,30	8,26	9,05	203,63	РТ360/3
	**Соус молочный	20	0,80	1,25	4,36	31,84	ТК2128/
	Картофельное пюре	160	3,36	4,05	22,42	139,51	206/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	**Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	РТ251/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>530</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>701</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1724</b>	<b>68</b>	<b>54</b>	<b>239</b>	<b>1711</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,18	11,58	23,19	297,63	Р1170/6
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>386</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>555</b>	
10 ЧАСОВ	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	0,81	3,01	3,71	45,10	ТК4/6



Утверждаю:  
Заведующий

Бура О.А.

**Меню приготавливаемых блюд**

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

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3599-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,49	5,01	16,33	120,20	РТ330/7
	Суфле из кур с морковью	80	16,74	7,83	3,57	151,70	РТ183/6
	Капуста тушеная	130	2,64	4,51	12,96	102,93	200/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>537</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,62	5,67	21,09	161,82	РТ910/3
	**Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	РТ346/7
	**Булочка "Розовая"	70	5,50	2,10	36,12	185,20	T272/7
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>538</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>507</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1699</b>	<b>81</b>	<b>51</b>	<b>215</b>	<b>1642</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша "Здоровье"	173	6,93	6,04	19,83	161,37	РТ390/7
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	395/4
	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>451</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	Суп из овощей	180	2,17	4,38	11,59	94,36	35/1
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	1,71	4,38	2,89	57,76	РТ174/3
	**Картофельное пюре	130	3,46	4,07	23,24	143,35	РТ206/7
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>478</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	80	14,76	3,78	4,03	108,96	РТ359/3
	Капуста тушеная	130	2,64	4,51	12,96	102,93	200/1
	Чай с молоком	180	3,77	4,16	11,13	97,03	РТ261/6

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	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>460</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>533</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1679</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1505</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	7,15	5,81	30,85	204,24	РТ91/3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	395/4
	**Батон с маслом с сыром	56	6,11	47,32	21,34	535,68	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>67</b>	<b>851</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	**Суп полевой со сметаной	180	2,16	4,78	13,83	106,97	РТ370/3
	Гуляш "Объединение" из куриного филе	80	11,24	3,02	3,14	84,66	РТ133/7
	**Пюре из гороха с пассерованным луком	130	13,00	2,38	28,77	188,54	ТК390/7
	**Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	15,84	68,16	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>615</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>536</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	Картофель жареный из отварного	160	3,30	5,66	26,90	171,68	203/1
	**Чай с молоком	180	3,77	3,25	11,13	88,84	РТ261/3
	**Ватрушка с повидлом	70	4,75	1,87	43,88	211,27	НРТ28/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>624</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>635</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1749</b>	<b>65</b>	<b>79</b>	<b>274</b>	<b>2065</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,18	11,58	23,19	297,63	Р1170/6
	Какао с молоком (1 вариант)	180	5,01	4,16	14,32	114,66	248/1
	!!*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	РТ387/7



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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>376</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>557</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							
	**Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/3
	**Щи с капустой, картофелем и сметаной	180	2,08	3,88	11,68	89,90	РТ560/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Котлеты рыбные "Солнышко"	70	11,91	2,32	7,13	97,02	РТ134/3
	Рис припущенный	100	0,02	2,18	0,04	19,83	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>383</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	130	2,64	4,51	12,96	102,93	200/1
	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	РТ374/7
	**Булочка "Дорожная"	70	4,75	5,27	35,39	207,90	Р275/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>574</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>543</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1720</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>204</b>	<b>1525</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	173	7,74	7,00	25,00	193,89	93/1
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>60</b>	<b>484</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,49	5,01	16,33	120,20	РТ330/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1

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		
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	1,69	2,20	2,85	37,93	РТ174/3
	**Рагу из овощей	130	1,87	3,68	11,56	86,78	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>428</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Кнели рыбные	70	13,78	3,29	4,45	102,44	T271/3
	**Омлет натуральный	130	11,69	12,68	3,04	173,02	ТР110/3
	Чай с молоком	180	3,77	4,16	11,13	97,03	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>450</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>597</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1669</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>195</b>	<b>1551</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Пудинг творожный запеченый	130	23,53	9,72	18,01	253,59	128/1
	*!Соус молочный сладкий	30	1,18	0,78	6,52	37,86	ТК218/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	*!!Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	РТ387/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>386</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>547</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	**Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/3
	*Суп из овощей	180	2,17	4,38	11,59	94,36	35/1
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе	80	11,24	3,02	3,14	84,66	РТ183/3
	**Картофельное пюре	130	3,46	4,07	23,24	143,35	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>492</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Оладьи из печени по-кунцевски	80	23,84	8,26	16,76	236,79	T357/3
	Капуста тушеная	130	2,53	4,51	12,61	101,08	200/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,20	29,04	260/1
	Булочка "Домашняя"	70	5,13	9,68	42,27	276,57	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: 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		
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>614</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>784</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>1775</b>	<b>89</b>	<b>58</b>	<b>248</b>	<b>1865</b>	
ЗАВТРАК							
	**Каша манная молочная жидкая	173	6,41	5,62	21,55	162,38	РТ900/7
	Какао с молоком (1 вариант)	180	5,01	4,16	14,32	114,66	248/1
	***Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
10 ЧАСОВ	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>456</b>	
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							
	Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	0,81	3,01	3,71	45,10	ТК4/6
	Свекольник со сметаной	180	2,64	4,96	16,16	119,73	РТ340/6
	**Плов "ВОСТОРОГ"	180	0,43	4,50	2,30	51,28	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>353</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба, припущенная в молоке	95	13,13	4,47	2,97	104,54	137/1
	**Розовое пюре	120	2,37	3,44	14,91	100,03	РТ207/7
	Чай с молоком	180	3,77	4,16	11,13	97,03	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>465</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>526</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1619</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>190</b>	<b>1377</b>	
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	25,18	11,58	23,19	297,63	Р1170/6
	***Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	*!*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	РТ387/7
10 ЧАСОВ	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>356</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>553</b>	
	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							

Утверждаю:  
Заведующий

Бура О.А.

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3510-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	3,04	4,31	46,78	10/1
	**Суп картофельный с клецками	180	3,24	2,29	19,63	111,97	РТ370/3
	**Гуляш "Объединение" из куриного филе	80	11,24	3,02	3,14	84,66	РТ183/3
	Макаронные изделия отварные	140	6,08	3,62	38,83	212,18	194/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>685</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>573</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Капуста тушеная	130	2,64	4,51	12,96	102,93	200/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	5,20	21,06	260/1
	**Коржик молочный	70	8,50	8,30	49,03	304,72	РТ279/3
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>534</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>538</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>74</b>	<b>51</b>	<b>238</b>	<b>1707</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша молочная "Дружба"	173	5,81	5,78	16,20	140,01	РТ840/3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	395/4
	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>430</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Суп "ХАРЧО"	180	1,97	1,96	13,64	80,02	РТ371/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Биточки "ГУСАРИКИ"	80	0,91	1,10	5,89	37,08	РТ161/6
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассыпчатая овощами	130	4,73	5,62	21,42	155,25	РТ87/7
	**Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	15,84	68,16	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>474</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	80	14,76	3,78	4,03	108,96	РТ359/6
	Картофель жареный из отварного	160	3,30	5,66	26,90	171,68	203/1



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		
	Чай с молоком	180	3,77	3,25	11,13	88,84	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	РТ336/7
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>604</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>640</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1823</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>234</b>	<b>1587</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	173	8,00	7,14	28,85	211,54	РТ96/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	66	6,43	8,46	25,78	204,96	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>69</b>	<b>528</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,06	1,08	33,41	15/1
	**Борщ Сибирский	180	2,01	3,20	11,57	83,03	НРТ13/7
	**Гуляш "ОБЖОРКА"	80	0,40	1,78	2,18	26,22	НРТ15/7
	**Картофельное пюре	130	3,47	4,80	23,26	149,96	РТ206/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>410</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	130	1,87	6,41	11,57	111,37	РТ770/7
	Булочка "Российская"	60	4,42	4,63	37,11	207,70	276/1
	Чай ПРИНЦЕССА	180			7,02	28,05	РТ263/7
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>524</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>456</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1718</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>210</b>	<b>1437</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	7,15	6,54	30,86	210,85	РТ91/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	19,38	130,24	РТ253/7
	*!*Батон с маслом	46	4,03	5,89	27,32	178,35	РТ387/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>519</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							

Утверждаю:  
Заведующий

Бура О.А.

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

Приложение  
к СанПиН 2.3/2.4.363-2003

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	**Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,06	5,42	52,53	РТ10/3
	**Суп полевой со сметаной	180	2,45	6,14	15,24	126,00	РТ370/3
	Фрикадельки из мяса птицы для супов, бульонов Копия	35	8,72	2,11	0,44	55,51	57/6
	Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из куриных грудок	80	15,21	5,61	7,00	139,26	ТК323/7
	Капуста тушеная	130	2,53	5,24	12,62	107,69	200/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>626</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	31,25	13,20	22,78	334,90	Р1170/6
	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	РТ346/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	32	2,40	3,78	23,97	139,46	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>422</b>	<b>46</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>681</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1632</b>	<b>95</b>	<b>62</b>	<b>233</b>	<b>1869</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК	**Каша молочная "Дружба"	174	5,81	6,51	16,21	146,62	РТ840/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон с маслом с сыром	66	6,43	8,46	25,78	204,96	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>463</b>	
10 ЧАСОВ	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Щи по уральски с геркулесом	180	2,02	3,45	10,88	82,59	РТ559/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Тефтели "ШАЛУНИШКИ"	80	0,15	1,02	3,89	25,39	РТ174/3
	**Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	4,86	3,46	34,43	188,40	НРТ17/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7



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		
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>77</b>	<b>459</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Рыба тушеная с овощами	80	18,13	5,11	10,74	161,41	РТ406/7
	**Картофельное пюре	130	3,47	4,80	23,26	149,96	РТ206/7
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/7
	**Булочка "Розовая"	70	4,98	2,04	32,59	168,52	T272/7
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>574</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>85</b>	<b>554</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1804</b>	<b>56</b>	<b>43</b>	<b>228</b>	<b>1519</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	174	7,74	7,73	25,01	200,50	РТ930/3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	19,38	130,24	395/4
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	T348/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>477</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							
	Салат витаминный	60	0,61	3,02	4,36	46,95	2/1
	**Свекольник со сметаной	180	2,53	4,96	15,81	117,88	РТ340/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	Печень говяжья по строгановски	110	21,64	18,05	9,01	285,03	162/1
	Картофельное пюре	130	3,47	4,80	23,26	149,96	206/1
	**Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	20,83	88,12	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>92</b>	<b>782</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	Макаронные изделия отварные	140	6,07	2,90	38,82	205,57	РТ194/7
	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	114/2
	Печенье	32	2,40	3,78	23,97	139,46	1212/0
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>566</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>105</b>	<b>537</b>	

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		
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>						
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>	<b>1816</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>282</b>	<b>1839</b>	
ЗАВТРАК							
	Лакомка из творога со сгущенным молоком	150	34,04	15,10	37,41	421,67	РТ345/6
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	19,38	130,24	РТ253/7
	*!*Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	РТ387/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>376</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>77</b>	<b>696</b>	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	6,07	3,91	75,06	11/1
	**Суп-лапша домашняя	180	4,87	5,00	30,65	187,04	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"	150	17,50	8,29	4,15	161,01	РТ359/3
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>624</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Каша "Здоровье"	173	6,93	6,77	19,84	167,98	РТ390/7
	Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,46	1111/7
	**Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	РТ346/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>517</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>456</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1643</b>	<b>100</b>	<b>62</b>	<b>216</b>	<b>1818</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	**Каша манная молочная жидкая	173	6,41	6,35	21,56	168,99	РТ900/7
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>427</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	



Утверждаю:  
Заведующий

Бура О.А.

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3500-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из бел капусты с помидорами и огурцами	60	1,24	3,58	2,03	45,33	5/1
	**Рассольник домашний со сметаной	200	2,25	6,97	14,06	127,87	РТ32/3
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	1,72	5,10	2,90	64,37	РТ174/3
	**Сложный гарнир	130	3,62	5,08	16,81	127,23	РТ395/7
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>489</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Кнели рыбные	70	10,50	4,55	4,47	100,85	T271/3
	Омлет натуральный	130	11,71	13,84	3,06	183,59	307п/2
	Чай с молоком	180	3,77	4,16	13,13	105,01	РТ261/6
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>544</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>56</b>	<b>553</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1783</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>195</b>	<b>1511</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша гречневая рассыпчатая на молоке	173	8,44	7,17	26,69	205,00	РТ86/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	Батон с маслом с сыром	66	6,43	8,46	25,78	204,96	РТ337/6
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>521</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат витаминный	60	0,61	3,02	4,36	46,95	2/1
	Суп картофельный с клецками	180	3,24	2,65	19,63	115,27	37/1
	Суфле из кур с морковью	80	17,35	7,96	3,57	155,34	РТ183/6
	**Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,45	5,12	40,86	235,21	РТ194/3
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>698</b>	

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		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Запеканка капустная	130	4,63	4,92	14,89	122,36	РТ61/3
	**Соус томатный	40	1,19	1,55	6,48	44,66	РТ228/3
	**Чай с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	РТ374/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Печенье	32	2,40	3,78	23,97	139,46	1212/0
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>422</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>429</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1636</b>	<b>62</b>	<b>49</b>	<b>250</b>	<b>1691</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	173	7,74	7,73	25,01	200,50	РТ930/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,20	4,98	20,53	151,71	РТ248/3
	**Батон с маслом с сыром	66	6,43	8,46	25,78	204,96	РТ337/7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>557</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,63	3,10	2,17	39,04	31/2
	**Щи с капустой, картофелем и сметаной	200	2,08	3,88	11,68	89,90	РТ560/3
	**Гуляш "НОВИНКА"	80	0,40	1,78	2,18	26,22	РТ152/3
	Рис припущенный	130	0,04	3,26	0,06	29,74	192/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		7,01	29,69	РТ241/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>302</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	100	18,99	5,02	4,03	137,02	РТ359/3
	Картофель жареный из отварного	160	3,30	5,66	26,90	171,68	203/1
	**Чай с молоком	180	3,77	3,25	13,13	96,82	РТ261/3
	Булочка "Дорожная"	70	5,27	5,33	38,92	224,58	275/1
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>624</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>677</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1838</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>217</b>	<b>1578</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							



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		
	**Лакомка из творога со сгущенным молоком	150	34,04	15,10	36,42	417,67	РТ345/7
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	РТ253/7
	*!!*Батон с маслом	56	3,80	5,80	25,78	170,50	РТ387/7
10 ЧАСОВ	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>386</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>699</b>	
	**Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	**Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	0,81	3,01	3,71	45,10	ТК4/3
	**Суп полевой со сметаной	200	2,45	6,14	15,24	126,00	РТ370/3
	Жаркое по-домашнему	160	16,62	7,73	21,62	222,52	153/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>539</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Рагу из овощей	130	1,87	6,41	11,57	111,37	РТ770/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			7,02	28,05	РТ263/7
	**Ватрушка с повидлом	70	4,57	4,12	42,80	226,38	НРТ28/7
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>429</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1551</b>	<b>77</b>	<b>57</b>	<b>221</b>	<b>1709</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	174	6,66	6,44	22,64	175,11	РТ990/6
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,78	14,81	111,28	395/4
	**Батон с маслом с сыром	56	5,68	8,17	20,64	178,79	РТ337/7
10 ЧАСОВ	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>465</b>	
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,11	2,17	39,17	18/1
	**Суп "ХАРЧО"	200	1,97	2,47	13,65	84,65	РТ371/7
	Фрикадельки из мяса для супов, бульонов	35	0,46	0,38	0,31	6,44	57/1
	**Оладьи из печени по-кунцевски	80	23,84	13,94	16,76	287,98	Т357/3

Утверждаю:  
Заведующий

Бура О.А.

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

Приложение № 1.2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Капуста тушеная	130	2,53	5,24	12,62	107,69	200/1
	**Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	20,83	88,12	РТ256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>702</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Картофельная запеканка	110	5,28	6,10	18,15	148,62	ТК165/3
	Соус сметанный	40	0,75	5,47	2,16	60,85	226/1
	**Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	РТ346/7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	Печенье	32	2,40	3,78	23,97	139,46	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>412</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>579</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1652</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>228</b>	<b>1788</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>34205</b>	<b>1346</b>	<b>1092</b>	<b>4524</b>	<b>33294</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1710</b>	<b>67</b>	<b>55</b>	<b>226</b>	<b>1665</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		

**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