

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
тел. (351) 225-36-47



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»

/О.А. Бура/

Приказ № 09-01/339 от 25.09.2024 г.

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ОСЕННЕЕ, ЗИМНЕЕ МЕНЮ

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

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12

верждаю:
ведущий

Бура О.А.

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

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							
ВТРАК							
	**Каша ячневая без молочная	170	2,00	1,26	15,08	79,63	РТ990/7
	аллерго						
	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	43	251	
ЧАСОВ							
	**Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
БЕД							
	**Салат из соленого огурца с репчатым луком "Дружные ребята"	60	0,50	3,07	1,49	35,53	ТТК3/7
	**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	459	
ПЛОТНЕННЫЙ 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	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	18	3	52	308	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1625	36	19	174	1017	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	**Каша овсяная "Геркулес"	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/7
	жидкая						
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Свекольная икра	60	1,28	2,99	7,49	62,04	(Н4)Р/7
	**Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,20	3,36	15,93	102,62	РТ330/7
	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из куриных грудок	80	14,67	2,98	6,11	109,91	ТК323/7
	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	24	13	76	518	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассыпчатая свощами	150	4,71	4,17	21,39	142,03	РТ87/7
	**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	520	10	14	77	470	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1761	45	34	208	1319	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	**Каша "Здоровье"	170	2,27	1,59	12,28	72,50	РТ390/7
	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	41	244	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	**Икра кабачковая порционная "АРОМАТНАЯ"	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	Суп из овощей без сметаны	200	1,81	3,25	11,08	80,73	35/1
	**Тефтели "ЕЖИКИ" с рисом	80	0,11	1,02	0,66	12,21	РТ174/3
	Макаронные изделия отварные АЛЛЕРГО	130	4,84	3,57	31,02	175,56	194/7
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	11	8	76	421	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	3,51	0,30	87,43	136/1

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12

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

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

верждаю:
зведующий

Бура О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	1645	40	24	185	1122	
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Суп полевой без сметаны	200	1,93	3,43	13,51	92,59	РТ370/7
	Печень говяжья по строгановски АЛЛЕРГО	110	18,44	12,80	5,46	210,80	162А/1
	**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	665	37	21	78	648	
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
	Пирог с мясом	70	4,06	1,58	27,30	139,55	253/0
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	590	9	9	79	438	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1755	54	35	209	1372	
	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
	Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/7

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12

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

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

гверждаю:
зведующий

Бура О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	7	3	60	295	
ЧАСОВ							
	Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
БЕД							
	Икра морковная	60	0,74	3,07	4,74	49,51	78/5
	**Щи с капустой, картофелем без сметаны	200	1,79	2,23	11,28	72,32	РТ560/7
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/7
	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	655	22	16	67	499	
ПЛОТНЕННЫЙ 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	РТ374/7
	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	520	11	8	47	303	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1681	39	27	174	1097	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/7
	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	Егоро/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9	5	44	261	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат из зеленого горошка "УДИВИТЕЛЬНЫЙ"	60	1,74	3,11	3,64	49,48	РТ332/7
	**Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,20	3,36	15,93	102,62	РТ330/7
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/6
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	9	11	62	384	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба тушеная с овощами	200	15,47	3,98	9,32	134,99	РТ406/7
	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	
	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	580	21	8	69	433	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1775	39	25	175	1078	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
АВТРАК							
	**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	
0 ЧАСОВ							
	**Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат из свеклы с чесноком	60	0,82	3,05	4,75	49,72	РТ334/7
	"ОБЪЕДЕНИЕ"						
	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	534	
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 ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7
	Булочка "Домашняя" АЛЛЕРГО	60	4,36	9,47	38,02	254,67	274/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	490	24	20	56	496	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1691	50	45	182	1331	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
АВТРАК							
	**Каша ячневая без молочная	170	2,00	1,26	15,08	79,63	РТ990/7
	аллерго						
	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	43	251	
0 ЧАСОВ							
	Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	"АРОМАТНАЯ"						
	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	РТ340/7
	**Плов "ВОСТОРГ"	200	0,41	3,05	2,27	38,06	Т1630/7
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	7	7	51	291	
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 с лимоном	180	0,05	0,01	7,19	29,00	260/1
	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	436	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1635	41	20	158	978	
	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							
	**Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат Овощной	60	1,18	3,19	7,67	64,11	РТ230/7
	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	77/4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	76	642	
ПЛОТНЕННЫЙ 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 ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/7
	Пирог с мясом	70	4,06	1,58	27,30	139,55	253/0
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	534	12	9	53	341	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1645	43	38	203	1329	
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	1,25	6,17	5,91	84,07	1/1
	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	РТ370/7
	Печень говяжья тушенная в соусе АЛЛЕРГО	80	13,30	7,70	7,12	150,94	406/2
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассыпчатая со свощами	130	4,71	4,17	21,39	142,03	РТ87/7
	**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	675	24	22	79	611	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/7
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	1212/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	22	17	74	538	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1635	54	44	199	1411	
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Огурец соленый нарезка	50	0,40	0,05	0,85	5,45	/0
	**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	685	8	5	61	325	
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	1725	29	24	177	1041	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная без молока	150	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	370	6	3	52	252	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Суп полевой без сметаны	180	1,93	3,43	13,51	92,59	РТ370/7
	**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 свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	615	20	23	51	489	
ПЛОТНЕННЫЙ 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	1525	34	36	172	1148	
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,06	1,96	39,23	7/1
	**Щи по уральски с геркулесом	200	1,89	3,39	10,26	79,07	РТ559/3
	**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	695	22	20	69	547	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Булочка "Розовая"	70	4,98	0,55	36,07	169,01	T272/7
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	PT263/7
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	PT336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	580	22	5	75	429	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1775	52	31	188	1233	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
АВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес"	170	3,08	1,55	15,95	90,05	PT930/7
	жидкая						
	Кофейный напиток без молока	180	0,16	0,03	7,76	31,93	PT253/7
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	T348/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	406	6	3	55	269	
0 ЧАСОВ							
	Сок	100					HPT41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Икра морковная	60	0,74	3,07	4,74	49,51	78/5
	**Свекольник	180	2,24	3,31	15,41	100,30	PT340/7
	Жаркое по-домашнему	180	15,54	8,22	16,90	203,74	153/6
	**Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	PT256/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	22	15	68	495	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Печень говяжья по строгановски АЛЛЕРГО	110	18,44	10,80	5,46	192,82	162/1
	Макаронные изделия отварные	100	3,85	3,46	24,68	145,17	PT194/7
	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	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	1212/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	27	18	75	568	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1601	55	36	197	1332	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша ячневая без молочная аллерго	170	2,00	1,26	15,08	79,63	PT990/7
	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	1111/7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8	5	43	251	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
0 ЧАСОВ							
	**Сок	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	3,08	3,91	48,08	11/1
	Суп картофельный	180	2,20	2,92	17,40	104,66	77/4
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	5,51	0,30	105,42	136/7
	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	242/6
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	22	15	59	460	
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
	Пирог с мясом	70	4,06	1,58	27,30	139,55	253/0
	**Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	570	9	8	84	446	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1735	39	28	186	1156	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/7
	Каша рисовая аллергия	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	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	**Рассольник домашний без сметаны	180	1,96	3,32	13,66	92,30	РТ32/7
	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	615	8	8	55	324	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Рыба тушеная с овощами	180	13,63	3,88	9,32	126,67	РТ406/7
	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	550	19	13	65	454	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1691	35	28	171	1079	
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Винегрет с морской капустой "МОРСКОЙ"	60	0,87	3,14	4,20	48,45	ТК7/7
	**Суп картофельный с рыбой консервированной	200	1,83	3,30	13,67	91,64	РТ369/3
	**Биточки "ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК" из куриных грудок	80	14,67	3,98	6,11	118,90	ТК323/7
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,21	3,50	26,68	154,98	РТ194/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	24	14	79	544	
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	1625	46	32	178	1182	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес"	170	3,08	1,55	15,95	90,05	РТ930/7
	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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	**Салат из соленого огурца с репчатым луком "Дружные ребята"	60	0,50	3,07	1,49	35,53	ТТК3/7
	**Щи 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	521	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба (филе) отварная	70	13,66	2,51	0,30	78,44	136/1
	**Овощное пюре	120	2,66	3,28	14,60	98,56	РТ213/7
	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	560	21	11	69	461	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4	1725	47	38	179	1243	
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	100					НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100					
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с	60	0,96	3,06	1,96	39,23	7/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	луком						
	**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	153/6
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,01	12,07	49,33	242/6
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	21	15	62	473	
ПЛОТНЕННЫЙ 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
	Пирог с мясом	70	4,06	1,58	27,30	139,55	253/0
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	420	11	9	44	305	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1575	38	27	158	1030	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	**Каша ячневая без молочная	170	2,00	1,26	15,08	79,63	РТ990/7
	аллерго						
	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	43	251	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	НРТ41/7
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	**Винегрет с сельдью	60	3,29	4,41	4,43	70,43	ТК48/7
	*КРАСНОЕ СОЛНЫШКО						
	Суп рисовый без сметаны	180	1,66	3,29	13,96	92,07	РТ370/7
	Печень говяжья тушенная в соусе АЛЛЕРГО	80	13,30	7,70	7,12	150,94	406/2
	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	115/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	24	20	77	582	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	23,04	РТ328/7
	"АРОМАТНАЯ"						
	Картофель жареный из отварного	150	3,64	7,72	29,67	202,72	203/1
	Чай ПРИНЦЕССА	180			5,01	20,03	РТ263/7

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	
	Яблоко	130	0,52		12,74	53,04	РТ336/7
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	590	11	12	94	523	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	43	36	225	1399	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	33590	859	629	3701	23896	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1680	43	31	185	1195	
	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