

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №445 г. Челябинска»
454077, г. Челябинск, ул. Чоппа, д. 6-а, телефон 773-81-70, E-mail: mdou_445@mail.ru

МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ
БЛЮД
с 1,6 ДО 3 ЛЕТ
(примерное)
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1640	52	52	211	1520	
ЗАВТРАК		345	14	18	36	365	
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,55	5,28	25,76	168,73	98/2
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,68	2,28	9,99	71,20	253*/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	РТ337/7
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		200	1	0	10	43	
	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
ОБЕД		600	11	15	78	487	
	Салат из зеленого горошка	45	1,27	4,08	2,67	52,44	332*/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,90	4,61	12,35	98,46	РТ330/7
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	60	0,35	1,65	1,75	23,14	НРТ15/7
	Каша перловая рассыпчатая	155	4,72	3,63	33,54	185,63	179*/1
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	150	0,19	0,06	12,14	49,81	Т34/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		495	26	19	86	624	
	Запеканка из творога	120	20,04	9,53	21,31	251,10	117*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1536	67	55	235	1699	
ЗАВТРАК		336	9	12	40	304	
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,65	5,33	29,67	189,30	99/2
	Какао с молоком (1 вариант)	150	3,02	3,28	9,74	80,53	248/2
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
II Завтрак		145	5	6	16	134	
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,17	420*/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
ОБЕД		600	35	28	129	902	
	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	40	0,73	4,04	4,07	55,51	4/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,49	3,73	9,55	77,64	27/2
	Печень говяжья по строгановски	90	16,23	13,97	5,74	213,61	162/2
	Макаронные изделия отварные	130	13,83	5,32	88,23	456,06	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	241*/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		455	18	9	51	360	
	Котлеты рыбные "Солнышко"	60	11,05	2,25	5,60	86,74	РТ134/7
	Пюре из моркови или свеклы	80	1,25	2,55	7,22	56,81	212/2
	Чай на молоке	150	3,92	4,32	16,35	119,90	261/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		1481	36	39	165	1148	
ЗАВТРАК		341	15	18	35	355	
	Каша манная молочная жидкая	154	5,24	5,86	18,77	148,74	90/1
	Какао со сгущенным молоком	150	4,26	3,45	15,40	109,64	250/2
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
II Завтрак		200	6	5	23	162	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420*/1
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ОБЕД		605	9	9	54	335	
	Огурец свежий порционный	45	0,32	0,05	0,86	5,09	329*/1
	Суп овощной с фасолью и сметаной	150	2,78	2,88	9,44	74,88	397*/1
	Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	60	0,61	1,06	3,95	27,85	РТ161/7
	Картофельное пюре	130	2,82	4,63	18,81	128,14	206*/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		335	6	7	53	296	
	Рагу из овощей ужин	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с лимоном	150	0,06		7,22	29,09	374/1
	Ватрушка с повидлом	50	3,28	1,56	30,22	148,07	НРТ28/7
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		1401	54	53	160	1334	
ЗАВТРАК		336	7	11	39	279	
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,51	5,20	22,96	156,69	91*/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,30	1,92	15,47	88,28	253*/1
II Завтрак		120	1	1	26	113	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД		570	32	34	57	661	
	Салат из репчатого лука	20	0,24	3,03	1,39	33,80	325/2
	Суп полевой со сметаной	150	1,92	4,73	12,17	98,75	370*/1
	Суфле из кур	60	23,18	20,93	3,22	293,89	183*/1
	Сложный гарнир	120	3,65	4,70	16,82	124,12	395/1
	Компот из свежих яблок	180	0,12		7,93	32,20	PT240/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		375	15	8	38	281	
	Котлеты рыбные "Солнышко"	60	11,05	2,25	5,60	86,74	PT134/7
	Винегрет овощной	150	2,78	5,35	17,03	127,32	1/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	-
	Чай с сахаром	150			8,00	32,00	263*/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1440	69	71	176	1623	
ЗАВТРАК		345	16	19	31	359	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,09	5,86	20,67	159,79	91/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	PT337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		180	5	5	8	92	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420*/1
ОБЕД		550	16	27	65	568	
	Салат Витаминный	40	0,52	5,03	4,56	65,49	2/1
	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	150	1,85	2,82	9,89	72,26	36*/1
	Капуста тушеная	110	3,20	4,27	8,86	86,45	200/2
	Котлета из свинины	60	7,85	14,48	6,85	189,18	282*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
	Напиток из шиповника	150	0,51		18,73	76,93	256/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		365	31	21	73	604	
	Лакомка из творога	140	25,29	11,24	22,56	292,53	PT345/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1332	57	48	225	1561	
ЗАВТРАК		337	13	17	31	327	
	Каша манная молочная жидкая	150	5,24	5,86	20,76	156,73	90/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	PT387/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	-
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ОБЕД		555	9	8	63	356	
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	45	0,41	2,01	1,21	24,60	335/1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,72	1,68	14,21	86,75	87*/1
	Плов "ВОСТОРОГ" из отварной свинины	170	2,09	3,51	20,27	121,07	T1630/7
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		376	14	16	66	465	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Винегрет овощной	150	2,78	5,35	17,03	127,32	1/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с лимоном	150	0,06		7,22	29,09	374/1
	Булочка "Российская"	60	4,71	6,34	33,69	210,69	276/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1399	62	48	185	1425	
ЗАВТРАК		344	11	14	30	286	
	Каша ячневая молочная	150	5,68	5,36	19,24	147,88	PT990/7
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	PT337/7
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,93	2,53	10,33	75,79	253*/1
II Завтрак		150	5	7	19	156	
	Печенье сдобное	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,17	
ОБЕД		570	19	13	80	510	
	Икра свекольная	40	0,80	1,06	4,66	31,35	H4*/1
	Суп картофельный с клецками	150	2,62	2,01	15,35	89,82	37/1
	Котлеты "МЯСНОЙ ФОКУС"	60	10,41	4,29	8,47	114,12	TK343/7
	Картофельное пюре	130	2,82	4,63	18,81	128,14	206*/1
	Компот из замороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,16	393**/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		335	27	16	56	473	
	Запеканка из творога	120	20,04	9,53	21,31	251,10	117*/1
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Пирожок с яйцом	50	6,18	5,88	22,22	166,45	HPT29/7
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1577	53	60	193	1524	

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК		337	14	17	36	347	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,73	5,79	25,39	176,52	96*/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		215	1	3	20	111	
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
ОБЕД		595	10	14	77	477	
	Салат из свежей белокачаной капусты с морковью	40	0,73	4,04	4,07	55,51	4/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,65	4,56	9,42	85,37	32*/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	60	0,35	1,65	1,75	23,14	НРТ15/7
	Каша перловая рассыпчатая	155	4,72	3,63	33,54	185,63	179*/1
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	150	0,19	0,06	12,14	49,81	Т34/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		430	28	26	60	588	
	Салат Столичный	135	7,53	17,00	11,16	227,60	Н12*/1
	Суфле из печени	60	14,39	5,94	6,03	135,09	РТ360/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с лимоном	150	0,06		7,22	29,09	374/1
	Пирожок с картофелем	70	4,48	3,29	28,50	161,44	294/1
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1	1589	63	72	196	1678	
ЗАВТРАК		344	10	14	33	293	
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,51	5,20	22,96	156,69	91*/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	РТ337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		145	5	7	15	141	
	Печенье сдобное	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
	Кефир	130	3,77	4,16	5,20	73,32	
ОБЕД		595	16	32	65	610	
	Салат Витаминный	45	0,52	5,03	4,56	65,49	2/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,90	4,61	12,35	98,46	РТ330/7
	Котлета из свинины	60	7,85	14,48	6,85	189,18	282*/1
	Рагу из овощей	150	2,52	7,18	14,60	132,95	77/1

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		505	33	20	82	634	
	Пудинг из творога и риса	130	26,43	10,87	15,90	267,06	TK250/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			8,00	32,00	263*/1
	Булочка "Нежная"	60	4,69	8,58	35,69	238,60	270/2
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		1476	38	36	138	1030	
ЗАВТРАК		336	8	12	31	266	
	Каша манная молочная жидкая	150	5,24	5,86	20,76	156,73	90/1
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,93	2,53	10,33	75,79	253*/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	PT387/7
II Завтрак		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	HPT41/7
ОБЕД		575	8	14	61	406	
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	45	0,41	2,01	1,21	24,60	335/1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,16	5,57	11,74	105,81	27*/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	60	0,35	1,65	1,75	23,14	HPT15/7
	Картофельное пюре	130	2,82	4,63	18,81	128,14	206*/1
	Напиток из шиповника	150	0,31		11,34	46,55	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		465	21	10	36	314	
	Рыба, запеченная в омлете	150	19,28	9,53	5,69	185,70	138*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			8,00	32,00	263*/1
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		1509	48	47	159	1251	
ЗАВТРАК		344	11	15	34	311	
	Каша "Дружба"	150	5,54	6,14	24,22	174,31	84/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	PT337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		150	4	4	21	136	
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,17	420*/1
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ОБЕД		515	17	14	63	446	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Икра свекольная	40	0,80	1,06	4,66	31,35	H4*/1
	Суп картофельный с клецками	150	2,62	2,01	15,35	89,82	37/1
	Голубцы ленивые	135	11,12	10,24	10,57	178,89	150/1
	Компот из замороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,16	393**/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		500	16	15	41	358	
	Суфле из печени	65	12,67	9,46	5,62	158,20	360/1
	Рагу из овощей ужин	120	1,37	5,04	8,20	83,56	PT770/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		1532	47	51	188	1401	
ЗАВТРАК		337	14	17	37	356	
	Каша из 5 злаков жидкая	150	5,74	6,27	26,12	183,85	93/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	PT387/7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,93	2,53	10,33	75,79	253*/1
	(1 вариант)						
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		200	1	0	20	87	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
ОБЕД		560	9	15	61	419	
	Салат Витаминный	40	0,52	5,03	4,56	65,49	2/1
	Свекольник со сметаной	150	2,21	3,60	13,65	95,89	34*/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	60	0,35	1,65	1,75	23,14	HPT15/7
	Сложный гарнир	120	3,65	4,70	16,82	124,12	395/1
	Компот из свежих яблок	150	0,12		7,93	32,20	PT240/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		435	23	19	70	539	
	Суфле из рыбы	60	14,58	3,62	2,42	100,49	359/1
	Винегрет овощной	150	2,78	5,35	17,03	127,32	1/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		1405	46	45	160	1230	
ЗАВТРАК		345	10	9	27	233	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,99	4,64	16,10	126,07	44/1
	Батон с повидлом	44	0,04		5,85	23,54	01/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с лимоном	150	0,05		5,19	20,96	374/1
II Завтрак		130	4	3	5	66	
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,17	
ОБЕД		555	18	21	61	511	
	Кукуруза сладкая	40					H2*/1
	Суп с рисовой крупой	150	2,30	2,92	18,95	111,30	371*/1
	Капуста тушеная	110	3,20	4,27	8,86	86,45	200/2
	Котлеты, биточки, шницели куриные	65	9,75	13,80	6,62	189,40	178*/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		375	13	12	65	419	
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	110	4,78	4,59	18,12	132,87	TK165/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Шарлотка с яблоком	100	4,57	4,23	30,23	177,23	77*/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1	1474	65	66	208	1685	
ЗАВТРАК		344	11	15	36	320	
	Каша из 5 злаков жидкая	150	5,74	6,27	26,12	183,85	93/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	PT337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		115	1	3	20	111	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	HPT41/7
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
ОБЕД		550	16	29	74	624	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,65	4,04	1,69	45,64	333/1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,16	5,57	11,74	105,81	27*/1
	Картофельное пюре	110	2,82	4,63	18,81	128,14	206*/1
	Котлета из свинины	60	7,85	14,48	6,85	189,18	282*/1
	Напиток из шиповника	150	0,51		18,73	76,93	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		465	36	20	77	630	
	Лакомка из творога	180	34,30	19,56	53,12	525,70	345*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	336*/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2	1535	61	50	215	1553	

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК		340	9	13	33	282	
	Каша из 5 злаков жидкая	154	6,15	6,95	22,53	177,28	93/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,28	9,99	71,20	253*/1
	(1 вариант)						
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
II Завтрак		100	7	4	5	82	
	Йогурт питьевой	100	6,50	4,16	4,55	81,64	РТ346/7
ОБЕД		610	30	23	131	848	
	Салат Витаминный	40	0,52	5,03	4,56	65,49	2/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,65	4,56	9,42	85,37	32*/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,83	7,69	7,37	142,05	162*/1
	Макаронные изделия отварные	130	13,83	5,32	88,23	456,06	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		485	16	10	48	341	
	Рагу из овощей	110	2,52	7,18	14,60	132,95	77/1
	Котлеты рыбные "Солнышко"	60	11,05	2,25	5,60	86,74	РТ134/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			8,00	32,00	263*/1
	Апельсины	150	1,35		12,15	54,00	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3	1344	42	46	143	1150	
ЗАВТРАК		344	9	12	24	236	
	Суп молочный с крупой (рисом)	150	3,65	3,35	13,86	100,08	43*/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	РТ337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
ОБЕД		565	16	24	54	496	
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	45	0,41	2,01	1,21	24,60	335/1
	Суп полевой со сметаной	150	1,92	4,73	12,17	98,75	370*/1
	Бигус со свининой	180	10,46	16,81	13,88	248,74	402*/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241*/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		335	17	10	55	374	
	Салат Овощной	40	0,80	2,13	5,20	43,06	РТ230/7
	Котлеты "МЯСНОЙ ФОКУС"	60	10,41	4,29	8,47	114,12	ТК343/7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пирожок с картофелем	70	4,48	3,29	28,50	161,44	294/1
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4	1516	44	41	172	1237	
ЗАВТРАК		336	8	12	33	275	
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,69	5,97	23,25	169,50	99/1
	Батон с маслом	36	0,08	3,69	0,10	33,93	РТ387/7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,28	9,99	71,20	253*/1
	(1 вариант)						
II Завтрак		250	4	3	17	115	
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,17	420*/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	336*/1
ОБЕД		555	7	11	62	373	
	Салат из свеклы и яблок	45	0,46	4,03	3,74	53,05	326/1
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,84	2,58	10,07	70,90	РТ560/7
	Плов "ВОСТОРОГ" из отварной свинины	170	2,09	3,51	20,27	121,07	Т1630/7
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	150	0,19	0,06	12,14	49,81	Т34/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		375	25	15	59	475	
	Рыба, запеченная в омлете	150	19,28	9,53	5,69	185,70	138*/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Коржик молочный	60	4,16	5,81	41,27	234,00	279/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5	1379	48	53	156	1297	
ЗАВТРАК		344	11	15	34	311	
	Каша "Дружба"	150	5,54	6,14	24,22	174,31	84/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	РТ337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		115	1	3	20	111	
	Печенье сдобное	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
ОБЕД		555	20	21	66	534	
	Салат Овощной	40	0,80	2,13	5,20	43,06	РТ230/7
	Суп "Гороховый"	150	4,04	1,63	14,02	86,85	РТ36/7
	Котлеты, биточки, шницели куриные	65	9,75	13,80	6,62	189,40	178*/1
	Капуста тушеная с яблоком	110	2,31	3,36	7,34	68,88	РТ200/7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из замороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,16	393**/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		365	16	15	36	341	
	Рагу из овощей ужин	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/7
	Суфле из печени	65	12,67	9,46	5,62	158,20	360/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	338**/1
	Чай с лимоном	150	0,06		7,22	29,09	374/1
НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		1399	77	54	193	1565	
ЗАВТРАК		344	11	14	39	326	
	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,44	5,96	28,67	190,09	98*/1
	Батон с маслом с сыром	44	2,16	5,81	0,38	62,45	РТ337/7
	Какао с молоком	150	2,92	2,58	9,74	73,83	248*/1
II Завтрак		120	3	4	19	126	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	РТ251/7
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ОБЕД		575	28	18	77	588	
	Салат Витаминный	45	0,52	5,03	4,56	65,49	2/1
	Свекольник со сметаной	150	2,21	3,60	13,65	95,89	34*/1
	Котлета "Сытные" из говядины	60	10,33	5,98	4,17	111,85	P282/7
	Горошница	130	12,76	3,39	30,75	204,55	356/1
	Компот из свежих яблок	150	0,12		7,93	32,20	РТ240/7
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		360	35	17	58	524	
	Пудинг из творога и риса	130	26,43	10,87	15,90	267,06	TK250/7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	338**/1
	Чай с сахаром	150			5,01	20,02	263*/1
	Пирожок с яйцом	50	6,18	5,88	22,22	166,45	HPT29/7
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		30801	1128	1071	3833	29477	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1467	54	51	183	1404	
Содержание БЖУ в % от калорийности			15	33	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 7 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А. Тутельян составитель Федоренко О.В