

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 3 ДО 7 ЛЕТ**

(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	1941	65	61	255	1829	
ЗАВТРАК		406	18	22	47	455	
	Каша рисовая молочная жидкая	170	5,97	6,32	32,94	212,46	98/2
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	3,32	2,80	13,31	91,68	253*/1
	Батон с маслом с сыром	55	3,22	8,10	0,56	88,02	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		775	14	18	102	628	
	Салат из зеленого горошка	60	1,71	5,11	3,58	67,07	332*/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,49	6,99	16,33	138,05	РТ330/7
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,51	1,67	2,54	27,12	НРТ15/7
	Каша перловая рассыпчатая	205	6,30	3,82	44,91	239,13	179*/1
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	180	0,23	0,07	14,38	59,06	Т34/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		560	32	21	96	702	
	Запеканка из творога	150	25,84	11,04	26,86	310,06	117*/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	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	1828	78	66	284	2044	
ЗАВТРАК		398	11	16	52	400	
	Каша ячневая молочная вязкая	170	7,45	6,86	39,08	247,80	99/2
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,92	4,25	13,16	106,54	248/2
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
II Завтрак		170	6	7	20	167	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420*/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
ОБЕД		740	41	33	152	1071	
	Салат из свежей белокачаной капусты с морковью	50	0,99	5,06	5,74	72,35	4/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	4,66	11,93	97,05	27/2
	Печень говяжья по строгановски	110	19,07	16,43	6,91	251,76	162/2
	Макаронные изделия отварные	150	15,82	6,17	100,94	522,50	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		7,01	29,84	241*/1

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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		
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		520	19	10	59	407	
	Котлеты рыбные "Солнышко"	70	11,47	2,34	7,13	95,46	РТ134/7
	Пюре из моркови или свеклы	100	1,57	3,20	9,03	71,03	212/2
	Чай на молоке	180	4,12	4,54	18,67	132,03	261/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		1773	43	44	219	1445	
ЗАВТРАК		403	17	20	43	420	
	Каша манная молочная жидкая	174	6,31	6,41	23,24	175,87	90/1
	Какао со сгущенным молоком	180	5,30	4,27	19,15	136,21	250/2
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
II Завтрак		240	7	6	39	242	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	420*/1
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	
ОБЕД		740	11	10	67	408	
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	329*/1
	Суп овощной с фасолью и сметаной	200	3,39	3,25	11,41	88,39	397*/1
	Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	80	0,91	1,10	5,89	37,08	РТ161/7
	Картофельное пюре	150	3,24	5,37	21,72	148,17	206*/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		7,01	29,84	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		390	8	7	70	375	
	Рагу из овощей ужин	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с лимоном	180	0,07		8,24	33,26	374/1
	Ватрушка с повидлом	70	4,76	1,90	43,89	211,68	НРТ28/7
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		1708	66	66	222	1745	
ЗАВТРАК		398	9	14	48	352	
	Каша кукурузная молочная жидкая	170	5,79	6,63	28,94	198,49	91*/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,79	2,30	18,98	107,79	253*/1
II Завтрак		140	2	1	41	183	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД		700	39	42	81	852	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	4,05	2,13	46,41	325/2
	Суп полевой со сметаной	200	2,67	7,18	16,94	143,01	370*/1
	Суфле из кур	70	26,91	24,07	4,24	341,23	183*/1
	Сложный гарнир	150	5,61	5,78	26,93	182,05	395/1
	Компот из свежих яблок	200	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		470	17	9	52	358	
	Котлеты рыбные "Солнышко"	70	11,47	2,34	7,13	95,46	РТ134/7
	Винегрет овощной	200	4,15	6,51	25,19	175,93	-1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	263*/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1711	80	84	211	1920	
ЗАВТРАК		411	20	23	40	446	
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,47	7,03	26,13	197,59	91/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	РТ337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		200	6	5	8	102	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	420*/1
ОБЕД		690	21	34	81	711	
	Салат Витаминный	50	0,69	6,03	6,40	82,68	2/1
	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	200	2,61	3,20	13,57	93,48	36*/1
	Капуста тушеная	130	3,59	4,90	10,01	98,43	200/2
	Котлета из свинины	80	10,43	18,96	8,93	248,02	282*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,16	91,11	256/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		410	34	22	82	661	
	Лакомка из творога	150	27,82	12,40	26,70	329,62	РТ345/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	263*/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1589	67	57	269	1863	
ЗАВТРАК		399	15	20	40	399	
	Каша манная молочная жидкая	170	6,33	7,03	26,25	193,51	90/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	

Утверждено:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

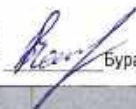
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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		690	40	27	160	1043	
	Салат Пикантный	50	2,88	5,32	1,39	64,91	H112*/1
	Свекольник со сметаной	200	2,85	4,99	17,62	126,69	34*/1
	Суфле из печени	80	14,49	10,12	6,54	175,08	360/1
	Макаронные изделия отварные	130	15,82	6,17	100,94	522,50	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63		13,49	56,51	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		500	12	10	70	420	
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	130	5,70	5,74	21,43	160,16	TK165/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Кисель молочный "Гуси лебеди"	180	4,11	4,48	21,80	143,92	TK32/0
	Яблоки	170	0,68		16,66	69,36	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1621	78	59	217	1710	
ЗАВТРАК		410	14	20	41	401	
	Каша из 5 злаков жидкая	170	7,35	8,38	27,58	215,04	93/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	PT337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		120	9	8	19	184	
	Печенье сдобное	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Йогурт питьевой	100	7,50	4,80	5,25	94,20	PT346/7
ОБЕД		710	29	18	116	741	
	Салат из репчатого лука	30	0,36	4,05	2,13	46,41	325/2
	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	10,72	7,69	43,47	285,95	369/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,51	1,67	2,54	27,12	HPT15/7
	Горошница	150	14,40	3,86	34,72	231,22	356/1
	Напиток из шиповника	200	0,41		12,79	52,76	PT256/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		381	25	13	41	384	
	Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	180	18,78	8,36	20,91	233,98	PT359/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	263*/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1789	42	46	253	1594	
ЗАВТРАК		398	11	15	39	341	
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,47	7,03	26,13	197,59	91/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	PT387/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1

Утверждаю:
Заведующий



Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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 2 ДЕНЬ 5	1924	66	75	247	1933	
ЗАВТРАК		399	16	20	45	425	
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,16	7,32	31,14	219,00	96*/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	PT387/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
II Завтрак		230	2	5	31	179	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,30	НPT41/7
ОБЕД		765	14	18	103	631	
	Салат из свежей белокачаной капусты с морковью	50	0,99	5,06	5,74	72,35	4/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,69	7,00	15,64	136,22	32*/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,51	1,67	2,54	27,12	НPT15/7
	Каша перловая рассыпчатая	205	6,30	3,82	44,91	239,13	179*/1
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	180	0,23	0,07	14,38	59,06	T34/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		530	34	32	69	698	
	Салат Столичный	180	9,81	21,48	14,83	291,86	Н12*/1
	Суфле из печени	80	18,00	6,99	7,48	164,75	PT360/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с лимоном	180	0,07		8,24	33,26	374/1
	Пирожок с картофелем	70	4,48	3,29	28,50	161,44	294/1
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1	1900	75	94	237	2098	
ЗАВТРАК		410	13	18	43	384	
	Каша кукурузная молочная жидкая	170	5,79	6,63	28,94	198,49	91*/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	PT337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		170	6	8	20	175	
	Печенье сдобное	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
ОБЕД		760	21	46	84	835	
	Салат Витаминный	60	0,69	6,03	6,40	82,68	2/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,49	6,99	16,33	138,05	PT330/7
	Котлета из свинины	70	10,43	18,96	8,93	248,02	282*/1

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС №445 г. Челябинска"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рагу из овощей	200	3,33	13,51	19,34	212,12	77/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63		13,49	56,51	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		560	36	22	90	704	
	Пудинг из творога и риса	150	29,40	13,26	20,12	317,34	TK250/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	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		1728	45	43	166	1231	
ЗАВТРАК		398	10	15	40	339	
	Каша манная молочная жидкая	170	6,33	7,03	26,25	193,51	90/1
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	3,80	3,28	13,87	100,18	253*/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	PT387/7
II Завтрак		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	HPT41/7
ОБЕД		720	10	18	75	499	
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,54	3,02	1,57	35,54	335/1
	Борщ с капустой и катофелем со сметаной	200	2,75	6,93	14,60	131,66	27*/1
	Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	0,51	1,67	2,54	27,12	HPT15/7
	Картофельное пюре	150	3,24	5,37	21,72	148,17	206*/1
	Напиток из шиповника	180	0,37		14,29	58,68	256/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		510	24	10	41	351	
	Рыба, запеченная в омлете	160	21,54	10,26	6,02	202,54	138*/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	263*/1
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		1815	61	59	219	1647	
ЗАВТРАК		410	13	19	44	397	
	Каша "Дружба"	170	6,47	7,31	29,88	211,11	84/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	PT337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		190	5	5	37	216	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420*/1
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	-

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е. В.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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		
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай с лимоном	180	0,04		7,13	28,63	374/1
II Завтрак		150	4	4	6	76	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
ОБЕД		685	22	25	79	625	
	Кукуруза сладкая	50					H2*/1
	Суп с рисовой крупой	200	3,32	4,00	28,06	161,31	371*/1
	Капуста тушеная	130	3,59	4,90	10,01	98,43	200/2
	Котлеты, биточки, шницели куриные	75	11,28	15,00	7,81	211,29	178*/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63		13,49	56,51	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		440	17	14	88	545	
	Картофельная запеканка с мясом (свинина)	130	5,70	5,74	21,43	160,16	TK165/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Шарлотка с яблоком	110	5,65	4,95	43,19	239,87	77*/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1	1750	73	80	249	2006	
ЗАВТРАК		410	14	19	45	405	
	Каша из 5 злаков жидкая	170	6,73	7,50	31,26	219,40	93/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	PT337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		130	2	5	31	179	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	HPT41/7
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
ОБЕД		690	21	36	90	765	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,83	4,05	2,16	48,33	333/1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,75	6,93	14,60	131,66	27*/1
	Картофельное пюре	130	3,24	5,37	21,72	148,17	206*/1
	Котлета из свинины	80	10,43	18,96	8,93	248,02	282*/1
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,16	91,11	256/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		520	36	20	84	658	
	Лакомка из творога	200	34,30	19,56	55,12	533,68	345*/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	263*/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	336*/1

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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 4 ДЕНЬ 2	1792	71	65	263	1921	
ЗАВТРАК		402	11	16	41	352	
	Каша из 5 злаков жидкая	174	7,35	8,38	27,58	215,04	93/1
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	3,32	2,80	13,31	91,68	253*/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
II Завтрак		100	8	5	5	94	
	Йогурт питьевой	100	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/7
ОБЕД		740	35	28	158	1027	
	Салат Витаминный	50	0,69	6,03	6,40	82,68	2/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,69	7,00	15,64	136,22	32*/1
	Печень говяжья по-строгановски	110	12,03	8,57	8,23	158,10	162*/1
	Макаронные изделия отварные	150	15,82	6,17	100,94	522,50	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		7,01	29,84	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		550	18	16	58	448	
	Рагу из овощей	130	3,33	13,51	19,34	212,12	77/1
	Котлеты рыбные "Солнышко"	70	11,47	2,34	7,13	95,46	РТ134/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	263*/1
	Апельсины	150	1,35		12,15	54,00	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3	1640	52	59	180	1455	
ЗАВТРАК		440	12	16	33	323	
	Суп молочный с крупой (рисом)	200	4,98	4,27	19,70	137,09	43*/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	РТ337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	НРТ41/7
ОБЕД		690	19	31	71	637	
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,54	3,02	1,57	35,54	335/1
	Суп полевой со сметаной	200	2,67	7,18	16,94	143,01	370*/1
	Бигус со свиной	200	12,36	19,73	19,46	304,69	402*/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63		13,49	56,51	241*/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		410	20	12	65	452	
	Салат Овощной	60	1,18	3,18	7,67	64,00	РТ230/7
	Котлеты "МЯСНОЙ ФОКУС"	80	13,20	5,61	12,15	151,76	ТК343/7

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Пирожок с картофелем	70	4,48	3,29	28,50	161,44	294/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	263*/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4	1778	51	51	203	1475	
ЗАВТРАК		398	10	15	42	342	
	Каша ячневая молочная вязкая	170	6,77	7,16	28,48	205,32	99/1
	Батон с маслом	48	0,10	4,92	0,14	45,24	РТ387/7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,32	2,80	13,31	91,68	253*/1
	(1 вариант)						
II Завтрак		270	5	4	18	125	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420*/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	336*/1
ОБЕД		690	9	16	79	496	
	Салат из свеклы и яблок	60	0,63	6,03	5,02	76,87	326/1
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	200	2,21	3,92	11,75	91,03	РТ560/7
	Плов "ВОСТОРОГ" из отварной свинины	200	2,90	5,25	28,22	171,58	Т1630/7
	Кисель из замороженных ягод "Любимка"	180	0,23	0,07	14,38	59,06	Т34/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		420	27	16	64	511	
	Рыба, запеченная в омлете	160	21,54	10,26	6,02	202,54	138*/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	263*/1
	Коржик молочный	60	4,16	5,81	41,27	234,00	279/1
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5	1635	58	63	190	1559	
ЗАВТРАК		410	13	19	44	397	
	Каша "Дружба"	170	6,47	7,31	29,88	211,11	84/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	РТ337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	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		695	24	26	84	666	
	Салат Овощной	60	1,18	3,18	7,67	64,00	РТ230/7
	Суп "Гороховый"	200	5,74	2,08	19,23	118,58	РТ36/7
	Котлеты, биточки, шницели куриные	75	11,28	15,00	7,81	211,29	178*/1

Утверждаю:
Заведующий


Бурашникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад 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		
	Капуста тушеная с яблоком	130	2,78	5,01	9,13	92,65	РТ200/7
	Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,11	19,93	81,80	393**/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		415	19	15	43	386	
	Рагу из овощей ужин	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/7
	Суфле из печени	75	14,49	10,12	6,54	175,08	360/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	338**/1
	Чай с лимоном	180	0,07		8,24	33,26	374/1
НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		1710	91	66	252	1967	
ЗАВТРАК		410	13	19	48	413	
	Каша рисовая молочная жидкая	170	6,37	7,13	34,33	226,89	98*/1
	Батон с маслом с сыром	60	3,22	8,10	0,56	88,02	РТ337/7
	Какао с молоком	180	3,79	3,34	13,16	97,83	248*/1
II Завтрак		140	4	5	35	196	
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	56,40	РТ251/7
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	
ОБЕД		720	35	23	95	725	
	Салат Витаминный	60	0,69	6,03	6,40	82,68	2/1
	Свекольник со сметаной	200	2,85	4,99	17,62	126,69	34*/1
	Котлета "Сытные" из говядины	80	13,40	7,41	6,11	144,73	Р282/7
	Горошница	150	14,40	3,86	34,72	231,22	356/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/7
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338*/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД		440	39	20	74	633	
	Пудинг из творога и риса	150	29,40	13,26	20,12	317,34	ТК250/7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	338**/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,01	263*/1
	Пирожок с яйцом	70	6,83	6,57	26,99	194,26	НРТ29/7
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		36894	1350	1309	4809	36408	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1757	64	62	229	1734	
Содержание БЖУ в % от калорийности			15	32	53		

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 Тутьельян составитель Федоренко О.В