Утверждаю:
И.О.Заведующего Ю.Д.Воинова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 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		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			**49,00**	**44,00**	**203,00**	**1458,00**	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке .	150/4	5,97	6,23	21,01	167,90	86/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,95	9,12	65,37	253/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,74	12,39	40,45	323,07	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками.	150/19	1,56	2,32	10,24	69,15	37/1
	Азу по -татарски со свининой и	180	14,21	9,82	18,99	251,50	362/0
	картофелем						
	Компот из смеси с/фруктов	150	0,41		17,64	71,93	241/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,06	12,70	61,95	472,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	79,50	255/1
	Печенье	30	2,10	3,54	22,47	125,13	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,30	7,29	29,52	204,63	
УЖИН	Тефтели рыбные	60	7,45	5,01	8,22	110,02	146/1
	Соус томатный	40	0,25	0,73	2,63	19,21	228/1
	Рис отварной	110	2,61	3,27	27,41	153,13	191/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			14,13	11,71	70,73	457,01	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			**60,00**	**56,00**	**187,00**	**1528,00**	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,01	5,62	22,21	163,42	96/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,95	9,12	65,37	253/1
	Батон нарезной с маслом, с сыром.	20/5/10	4,16	6,86	10,67	125,36	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,41	14,43	42,00	354,15	
НА 10 ЧАСОВ	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	401/8
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,70	2,50	10,80	76,50	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,25	3,04	0,69	31,08	15/1
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,20	3,45	5,76	59,33	27/1
	Шницель	60	10,77	9,85	6,16	158,75	161/1
	Рагу из овощей	120	1,98	5,47	12,65	111,14	77./7
	Компот из свеж. апельс. с яблоками	150	0,36	0,15	13,62	59,39	237/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			17,44	22,52	53,96	500,09	
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75		20,55	84,00	407/1
	Шанежка наливная с яйцом	50	4,46	3,53	25,75	157,12	295/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,21	3,53	46,30	241,12	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 г. Челябинска"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Запеканка из творога	120	18,91	9,88	13,01	219,30	117/1
	Соус молочный сладкий	40	1,01	1,48	3,60	32,97	224/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			23,14	13,46	34,38	356,42	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			**68,00**	**62,00**	**142,00**	**1443,00**	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,69	12,73	3,12	176,74	110/1
	Какао с молоком	150	2,66	2,23	8,75	66,35	248/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,88	19,17	22,19	332,89	
НА 10 ЧАСОВ	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00	401/8
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,90	2,50	4,00	53,00	
ОБЕД	Суп картоф. с макар. изделиями.	150	1,75	2,28	12,62	78,23	38/1
	Суфле из кур	60	20,12	20,63	2,54	279,34	183/1
	Капуста тушеная	120	2,93	2,34	9,42	75,05	200/7
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	12,24	62,55	256/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,19	26,02	51,90	575,57	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,08	0,05	1,22	5,67	233/1
	Шарлотка с яблоком	70	3,45	3,56	25,43	154,13	77/7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			3,53	3,61	26,65	159,80	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	80	11,99	5,29	2,44	107,80	137/1
	Картофельное пюре	120	2,57	3,06	17,34	110,13	206/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			17,78	10,45	37,55	322,08	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			**46,00**	**46,00**	**183,00**	**1377,00**	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая.	150/4	4,31	5,09	19,89	146,64	90/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,95	9,12	65,37	253/1
	Батон нарезной с маслом, с сыром.	20/5/10	4,16	6,86	10,67	125,36	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,71	13,90	39,68	337,37	
НА 10 ЧАСОВ	Йогурт	100	2,93	2,50	9,47	72,00	251/7
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,93	2,50	9,47	72,00	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,50	3,07	2,93	41,37	1/1
	Суп крестьянский с крупой.	150	1,70	3,65	8,51	74,23	42/1
	Котлета из свинины	60	13,38	8,20	7,03	183,46	282/1
	Сложный гарнир	120	2,65	5,69	12,60	115,77	206,20/
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	7,93	34,05	240/1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 г. Челябинска"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,23	21,29	54,08	529,28	
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75		20,55	84,00	407/1
	Вафли	22	0,70	0,62	17,84	75,26	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,45	0,62	38,39	159,26	
УЖИН	Макаронные изделия, запеченные с	120	6,13	5,94	23,63	175,33	208/9
	яйцом						
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			9,35	8,04	41,40	279,48	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			**50,00**	**56,00**	**197,00**	**1528,00**	
ЗАВТРАК	Каша овсяная " Геркулес " жидкая.	150/4	4,46	6,14	17,80	149,28	93/1
	Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	79,50	255/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,19	14,10	35,17	318,58	
НА 10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		13,70	56,00	407/1
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			0,50		13,70	56,00	
ОБЕД	Рассольник ленинградский.	150	1,60	4,59	10,48	89,96	33/1
	Печень говяжья по - строгановски	60/30	16,25	14,13	5,81	217,38	162/1
	Картофельное пюре	120	2,57	3,78	17,35	117,61	206/1
	Кисель	150	0,08	0,05	1,22	5,67	233/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,38	23,11	49,94	511,02	
ПОЛДНИК	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	9,81	59,73	262/1
	Булочка " Домашняя "	70	5,08	9,18	43,58	288,97	274/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,76	10,68	53,39	348,70	
УЖИН	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,84	63/6
	Пюре из свеклы	120	2,11	2,17	12,37	79,87	212/1
	Чай с сахаром	150			6,99	27,93	263/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			9,33	7,97	44,30	293,54	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			**54,00**	**51,00**	**208,00**	**1527,00**	
ЗАВТРАК	Молочный лапшевник.	180	5,13	5,52	17,09	141,88	44/1
	Чай с сахаром	150			4,99	19,95	263/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,66	9,73	32,40	251,63	
НА 10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50		13,70	56,00	407/1

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 г. Челябинска"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			0,50		13,70	56,00	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,53	3,04	3,12	41,88	334/1
	Щи с капустой и картофелем.	150	1,32	4,47	5,71	69,13	56/1
	Картофельная запеканка с мясом	150	16,84	14,23	21,74	287,05	157/1
	Компот из смеси с/фруктов	150	0,41		17,64	71,93	241/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,98	22,30	63,29	550,39	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,40	3,75	14,21	108,00	251/7
	Печенье	30	2,10	3,54	22,47	125,13	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,50	7,29	36,68	233,13	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	80	11,99	5,29	2,44	107,80	137/1
	Рис отварной	110	2,61	3,27	27,41	153,13	191/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			18,42	11,26	62,32	435,58	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			**59,00**	**50,00**	**183,00**	**1476,00**	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6,12	4,31	23,05	154,05	91/1/1
	Какао с молоком	150	2,66	2,23	8,75	66,35	248/1
	Батон нарезной с маслом, с сыром.	20/5/10	4,16	6,86	10,67	125,36	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,94	13,40	42,47	345,76	
НА 10 ЧАСОВ	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00	401/8
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,90	2,50	4,00	53,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,25	3,04	0,69	31,08	15/1
	Суп овощной со сметаной.	150/9	1,38	3,51	7,01	65,70	14/2/3
	Котлета из свинины	60	13,38	8,20	7,03	183,46	282/1
	Картофель отварной	120	2,40	2,66	19,38	113,92	204/1
	Компот из свеж. апельс. с яблоками	150	0,36	0,15	13,62	59,39	237/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,65	18,12	62,81	533,95	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,08	0,05	1,22	5,67	233/1
	Пирожки печеные с яйцом.	60	5,78	5,54	30,59	201,08	294/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,86	5,59	31,81	206,75	
УЖИН	Запеканка морковная с творогом	145	12,58	7,06	20,41	199,66	118/1
	Соус молочный сладкий	40	1,01	1,48	3,60	32,97	224/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			16,81	10,64	41,78	336,78	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 г. Челябинска"

к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			**59,00**	**52,00**	**162,00**	**1379,00**	
ЗАВТРАК	Каша " Дружба " .	150/4	3,50	5,12	16,30	129,20	84/1
	Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	79,50	255/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,23	13,08	33,67	298,50	
НА 10 ЧАСОВ	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	401/8
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,70	2,50	10,80	76,50	
ОБЕД	Свекольник	150	1,61	4,51	9,31	84,69	34/1
	Запеканка капустная с говядиной	160	21,26	16,91	12,98	295,19	154/1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,24	66,54	256/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,26	22,19	50,61	526,82	
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75		20,55	84,00	407/1
	Пряник	27	1,30	0,76	20,98	90,67	/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			2,05	0,76	41,53	174,67	
УЖИН	Салат из зеленого горошка	40	1,16	3,07	2,37	41,53	332/1
	Рыба, запеченная в омлете	80	14,32	8,05	4,99	156,40	138/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			18,70	13,22	25,13	302,08	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			**55,00**	**40,00**	**184,00**	**1354,00**	
ЗАВТРАК	Пудинг из творога запеченный	120	17,14	9,37	17,13	225,14	128/1
	Соус молочный сладкий	40	1,01	1,48	3,60	32,97	224/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,95	9,12	65,37	253/1
	Батон нарезной с маслом	20/5	1,53	4,21	10,32	89,80	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,92	17,01	40,17	413,28	
НА 10 ЧАСОВ	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00	401/8
ИТОГО ЗА НА 10 ЧАСОВ			2,90	2,50	4,00	53,00	
ОБЕД	Суп картоф. с макар. изделиями.	150	1,75	3,28	12,62	87,22	38/1
	Котлета куриная	60	11,47	4,19	5,66	106,64	178/1
	Пюре из свеклы	120	2,12	2,32	12,37	81,37	212/1
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	7,93	34,05	240/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,34	10,47	53,66	389,68	
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75		20,55	84,00	407/1
	Пирожки печеные с капустой	60	4,07	4,01	24,92	158,12	294/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,82	4,01	45,47	242,12	
УЖИН	Каша кукурузная молочная жидкая.	150/4	4,20	4,36	23,30	152,17	91/1

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "ДС № 433 г. Челябинска"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			7,42	6,46	41,07	256,32	
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			**56,00**	**55,00**	**176,00**	**1459,00**	
ЗАВТРАК	Каша овсяная " Геркулес " жидкая.	150/4	4,46	6,14	15,81	141,30	93/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	1,95	9,12	65,37	253/1
	Батон нарезной с маслом, с сыром.	20/5/10	4,16	6,86	10,67	125,36	0/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,86	14,95	35,60	332,03	
ОБЕД	Икра кабачковая порционная	40	0,32	1,60	1,72	22,00	328/1
	Суп картофельный с бобовыми.	150	3,58	3,34	11,88	92,09	36/1
	Печень говяжья по - строгановски	60/30	16,26	14,32	5,81	219,25	162/1
	Картофельное пюре	120	2,57	3,06	17,34	110,13	206/1
	Кисель	150	0,08	0,05	1,22	5,67	233/1
	Хлеб ржаной.	40	2,88	0,56	15,08	80,40	0/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,69	22,93	53,05	529,54	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	79,50	255/1
	Булочка "Дорожная "	70	4,64	3,46	37,93	209,64	275/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,84	7,21	44,98	289,14	
УЖИН	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,84	63/6
	Пюре из моркови	120	1,82	2,32	9,57	70,87	213/1
	Чай с молоком.	150	1,68	1,50	7,81	51,75	262/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			10,72	9,62	42,32	308,36	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			**557,00**	**512,00**	**1825,00**	**14530,00**	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			**56,00**	**51,00**	**183,00**	**1453,00**	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийност			**15,30**	**31,70**	**50,20**		

Сформировано 14:02 11.06.21

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;

3 Справочник рецертур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы, выпуск 4, 2003 г.

6 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005.