

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
327/1	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
104/1	Макароны отварные с маслом	130	4,98	3,49	31,78	178,41			0,02		0,48	0,76	0,02	0,01
263/1	Чай с сахаром	200			5,01	20,03					0,10			0,02
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,77	15,80	51,92	408,87	0,08	0,25	0,18		123,9	153,59	19,25	1,75
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
23/1	Салат картофельный с зеленым	50	1,50	2,60	5,92	53,07	0,04	7,14	0,06		8,93	33,93	9,99	0,47
	горошком													
43/1	Суп с клецками	200	2,74	2,96	16,54	103,73	0,09	10,63	0,94		17,15	54,66	17,79	0,79
200/1	Капуста, тушеная с мясом	140	15,61	25,10	5,99	312,36	0,46	47,87	0,74		61,87	176,08	40,46	2,14
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,83	31,20	53,41	585,71	0,68	65,64	1,74		100,2	320,02	88,94	5,00
ПОЛДНИК														
274/1	Булочка "Домашняя"	60	3,31	4,65	27,25	164,05	0,05		0,02		6,54	28,67	4,95	0,42
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,57	7,51	40,77	256,91	0,12	13,00	0,06		140,9	128,57	27,05	2,46
УЖИН														

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
93/1	Каша "Геркулес" молочная	200	8,71	7,91	33,88	241,57	0,05	1,69	0,03		156,42	117,57	18,21	0,10
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
348/1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,08				11,50	43,50	16,50	1,00
ИТОГО ЗА УЖИН			15,86	11,09	71,41	448,89	0,17	3,12	0,04		300,1	260,07	50,11	1,19
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			61,00	66,00	228,00	1743,00	1,00	84,00	2,00		672,0	869,00	189,00	11,00
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
90/1	Каша манная молочная жидкая	200	5,42	5,26	22,56	159,17	0,08	1,50	0,03		142,42	121,07	19,71	0,29
248/1	Какао с молоком	200	5,22	4,00	14,75	115,89	0,06	2,08	0,02		193,46	159,72	26,98	0,48
337/1	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	0,05		0,04		7,74	27,43	9,93	0,61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,98	14,58	52,16	391,64	0,19	3,58	0,09		343,6	308,22	56,62	1,38
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
4/1	Салат из белокачаной капусты	60	0,98	3,06	3,76	46,43	0,02	22,80	0,55		27,08	18,80	10,28	0,34
	с морковью													
42/2	Суп крестьянский со сметаной	200	2,68	4,72	15,20	113,93	0,09	18,84	0,73		24,20	59,62	24,17	0,84
234/1	Котлета куринная	70	18,08	2,88	7,53	128,38	0,08	0,23	0,05		35,82	143,34	19,45	1,39
383/1	Картофель, тушенный со	140	2,67	3,86	20,64	127,87	0,13	21,85	1,19		19,72	72,57	29,79	1,09
	сметан. соусом													
643/1	Компот из изюма	180	0,23	0,05	11,57	47,65	0,02				8,10	12,90	4,20	0,32
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,39	15,11	76,66	551,92	0,43	63,72	2,52		127,1	362,58	108,59	5,56
ПОЛДНИК														

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,03				11,60	36,00	8,00	0,84
347/1	Снежок.	100	2,70	2,50	10,80	76,50								
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,62	9,58	47,02	296,78	0,06	11,70	0,03		26,0	45,90	16,10	2,82
УЖИН														
118/1	Запеканка морковная с	175	13,15	5,82	30,21	225,73	0,11	6,46	10,84		155,14	187,71	59,71	1,22
	творогом со сгущ. молоком.													
263/1	Чай с сахаром	200			6,01	24,02					0,12			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,08				11,50	43,50	16,50	1,00
ИТОГО ЗА УЖИН			16,95	6,22	60,82	366,95	0,19	6,46	10,84		166,8	231,21	76,21	2,24
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			63,00	45,00	247,00	1650,00	1,00	87,00	13,00		670,0	955,00	262,00	12,00
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
327/1	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
84/1	Каша "Ассорти"	200	6,34	5,96	30,59	201,35	0,11	1,69	0,03		160,72	170,87	36,51	0,57
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,48	21,05	58,65	501,90	0,23	3,37	0,20		416,2	422,70	71,14	2,38
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
21/1	Салат из свёклы с солёными	60	0,77	3,07	3,67	45,36	0,01	4,88			18,04	20,96	10,73	0,68
	огурцами													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67/1	Щи со сметаной	200	2,92	4,50	13,90	107,74	0,09	46,97	1,47		54,48	66,26	30,86	1,09
172/1	Тефтели мясные	83	14,49	24,07	5,98	298,56	0,45	0,70			10,48	149,16	24,44	1,68
226/1	Соус сметанный.	20	0,34	2,16	1,33	26,10			0,01		0,45	1,58	0,25	0,02
204/1	Картофель отварной.	100	2,32	2,46	20,03	111,55	0,14	23,16	0,02		11,58	67,16	26,63	1,04
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,82	36,80	69,87	705,86	0,78	75,71	1,50		107,3	360,47	113,61	6,11
ПОЛДНИК														
294/1	Пирожок с капустой	60	4,23	4,87	24,61	159,14	0,06	13,05	0,02		21,78	43,23	9,96	0,65
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
336/1	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,49	7,73	38,13	252,00	0,13	26,05	0,06		156,2	143,13	32,06	2,69
УЖИН														
399/1	Суфле "Золотая рыбка"	160	15,69	10,32	17,97	227,43	0,05	3,39	0,09		75,96	123,47	21,65	0,95
263/1	Чай с сахаром	200			5,01	20,03					0,10			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,08				11,50	43,50	16,50	1,00
ИТОГО ЗА УЖИН			19,49	10,72	47,58	364,66	0,13	3,39	0,09		87,6	166,97	38,15	1,97
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			71,00	76,00	224,00	1867,00	1,00	111,00	2,00		774,0	1100,00	259,00	13,00
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
96/1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,81	6,05	28,39	195,16	0,18	1,50	0,04		146,52	173,97	41,01	0,90
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	0,05		0,04		7,74	27,43	9,93	0,61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,50	14,15	56,17	401,86	0,27	2,93	0,09		286,4	300,40	66,34	1,60
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
376/1	Салат из моркови с зеленым	60	1,14	3,08	3,70	47,07	0,05	3,95	2,86		20,61	31,93	16,82	0,39
	горошком													
36/1	Суп картофельный с бобовыми	200	7,38	5,18	26,47	182,05	0,33	16,93	1,11		38,97	112,02	44,76	2,53
359/1	Суфле из рыбы	70	15,33	4,46	2,90	112,99	0,02	0,23	0,05		33,09	56,92	5,35	0,54
206/1	Картофельное пюре	110	3,12	3,37	20,85	126,20	0,14	22,83	0,04		47,22	92,38	29,98	1,04
389/1	Компот из кураги	180	0,52	0,03	11,09	46,70	0,01	0,40	0,35		16,12	14,60	10,50	0,34
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,24	16,66	82,97	602,67	0,64	44,34	4,41		168,2	363,20	128,11	6,42
ПОЛДНИК														
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02				4,00	16,50	1,00	0,25
347/1	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	50,90	0,02	0,30	0,04		124,00	92,00	14,00	0,10
336/1	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,66	4,51	51,67	265,91	0,07	12,00	0,07		142,4	118,40	23,10	2,33
УЖИН														
129/1	Сырники из творога со сгущ.	170	33,21	14,26	37,78	412,18	0,10	0,67	0,12		228,53	333,80	35,79	1,11
	молоком.													
263/1	Чай с сахаром	200			5,01	20,03					0,10			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80
ИТОГО ЗА УЖИН			36,25	14,58	62,47	525,97	0,16	0,67	0,12		237,8	368,60	48,99	1,93
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			84,00	50,00	263,00	1839,00	1,00	62,00	5,00		842,0	1158,00	271,00	13,00
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
86/1	Каша гречневая вязкая на	200	8,06	6,47	28,90	205,92	0,20	1,63	0,03		157,42	201,62	70,01	1,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	молоке													
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,12	16,96	56,68	443,63	0,29	3,31	0,10		390,9	376,65	99,84	2,63
10 ЧАСОВ														
256/1	Напиток из шиповника	100	0,34		11,82	48,62	0,01	110,00	0,49		6,14	1,70	1,70	2,52
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,34		11,82	48,62	0,01	110,00	0,49		6,1	1,70	1,70	2,52
ОБЕД														
41/1	Суп картофельный с рыбой	200	7,58	3,97	18,46	139,71	0,11	9,60	0,73		14,81	68,35	26,27	0,91
150/1	Голубцы ленивые.	130	17,40	4,28	8,35	141,59	0,07	37,33	0,09		52,42	145,21	28,22	1,65
226/1	Соус сметанный	20	0,43	1,95	1,71	26,06			0,01		0,48	1,91	0,32	0,02
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,39	10,74	53,48	423,91	0,27	46,93	0,83		80,0	270,82	75,51	4,18
ПОЛДНИК														
276/1	Булочка " Российская "	60	3,50	3,43	22,88	136,33	0,05		0,02		7,23	31,70	5,10	0,45
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,76	6,29	36,40	229,19	0,12	13,00	0,06		141,6	131,60	27,20	2,49
УЖИН														
360/1	Суфле из печени	65	18,72	10,83	6,71	199,10	0,29	29,78	7,42		36,28	328,29	20,49	6,63
97/1	Овощи тушеные в молочном соусе	150	6,00	5,72	21,60	161,89	0,14	37,17	2,04		170,37	158,31	43,70	1,10
263/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,02					0,12			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,07				10,35	39,15	14,85	0,90
ИТОГО ЗА УЖИН			28,14	16,91	56,46	490,49	0,50	66,96	9,46		217,1	525,75	79,04	8,65

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			80,00	51,00	215,00	1636,00	1,00	240,00	11,00		836,0	1307,00	283,00	20,00
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
341/1	Каша пшеничная на сгущенном	200	5,60	4,07	39,96	218,86	0,09		0,02		0,42	78,87	0,01	1,34
	молоке.													
263/1	Чай с сахаром	200			5,01	20,03					0,10			0,02
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,31	11,78	59,82	386,48	0,14	0,25	0,08		101,9	154,90	14,44	2,08
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
43/1	Салат картофельный с	60	0,92	3,15	6,34	57,45	0,04	6,74	0,44		7,00	22,94	9,42	0,34
	солёными огурцами.													
34/2	Свекольник со сметаной*	200	1,94	4,86	11,34	96,87	0,05	13,14	0,74		29,18	51,11	23,31	1,15
161/1	Котлета мясная	85	15,00	24,44	7,39	309,43	0,45	1,04			27,68	162,76	26,22	1,68
194/1	Макаронные изделия отварные	125	5,31	3,52	33,89	188,54			0,02		0,48	0,76	0,02	0,01
228/1	Соус томатный.	20	0,34	1,47	2,29	23,74			0,01		0,61	2,10	0,33	0,02
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,49	37,98	86,21	792,58	0,63	20,92	1,21		77,2	295,02	80,00	4,80
ПОЛДНИК														
272/1	Булочка "Розовая"	60	3,60	1,78	22,73	121,30	0,05	0,27	0,01		8,46	33,78	5,71	0,50
347/1	Снежок.	100	2,70	2,50	10,80	76,50								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,56	7,14	47,05	290,66	0,12	13,27	0,05		142,9	133,68	27,81	2,54
УЖИН														
360/1	Суфле из печени	65	18,69	10,82	6,50	198,10	0,29	29,78	7,42		36,23	328,03	20,44	6,62
77/1	Рагу из овощей	150	3,69	8,64	20,42	174,06	0,14	42,04	2,68		57,71	89,41	38,94	1,38
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
348/1	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,04				5,75	21,75	8,25	0,50
ИТОГО ЗА УЖИН			27,63	22,44	52,15	520,88	0,51	73,25	10,11		231,8	538,19	83,03	8,59
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			74,00	79,00	255,00	2033,00	1,00	110,00	11,00		561,0	1129,00	209,00	18,00
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
98/1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,81	5,41	34,34	209,20	0,08	1,50	0,03		141,22	156,57	33,61	0,44
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	0,05		0,04		7,74	27,43	9,93	0,61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,50	13,51	62,12	415,90	0,17	2,93	0,08		281,1	283,00	58,94	1,14
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
50/1	Суп из овощей со сметаной	200	1,71	4,71	9,25	86,12	0,06	16,56	0,75		19,22	39,64	16,67	0,60
183/1	Суфле из кур	70	19,12	6,96	3,41	152,72	0,08	0,23	0,11		41,23	160,90	17,24	1,51
118/1	Свекла тушёная.	130	1,61	2,12	10,04	65,67	0,02	12,38	0,01		45,82	53,21	27,23	1,73
643/1	Компот из изюма	180	0,23	0,05	11,57	47,65	0,02				8,10	12,90	4,20	0,32
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,42	14,38	52,23	439,82	0,27	29,17	0,87		126,5	322,00	86,04	5,74
ПОЛДНИК														
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02				4,00	16,50	1,00	0,25
347/1	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	50,90	0,02	0,30	0,04		124,00	92,00	14,00	0,10
336/1	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,66	4,51	51,67	265,91	0,07	12,00	0,07		142,4	118,40	23,10	2,33
УЖИН														
187/1	Биточки рыбные	70	11,64	3,26	5,45	97,74	0,02	0,60	0,01		7,02	22,16	4,76	0,38
200/1	Капуста тушеная	100	2,23	3,14	6,47	63,02	0,03	51,60	0,74		60,32	43,76	22,08	0,79
263/1	Чай с сахаром	200			6,01	24,02					0,12			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО ЗА УЖИН			16,15	6,64	32,69	255,10	0,10	52,20	0,75		74,4	92,02	36,74	1,79
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			58,00	39,00	209,00	1419,00	1,00	98,00	2,00		631,0	822,00	209,00	11,00
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
44/1	Суп молочный с макаронными	200	6,60	5,90	22,59	169,78	0,07	2,21	0,03		204,32	153,38	23,81	0,11
	изделиями.													
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,66	16,39	50,37	407,49	0,16	3,89	0,10		437,8	328,41	53,64	0,92
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/1	Салат витаминный с яблоком	60	0,74	3,11	4,76	49,82	0,02	14,59	1,38		22,83	18,19	11,35	0,60
33/1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,31	4,42	19,16	125,71	0,08	12,95	0,73		12,25	57,02	22,58	0,74
157/1	Запеканка картофельная с мясом	150	16,40	26,24	15,68	364,47	0,54	18,00	0,07		20,54	205,02	41,38	2,45
178/1	Соус сметанно- томатный	20	0,33	1,71	1,46	22,53			0,01		0,45	1,58	0,25	0,02
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,76	36,02	66,02	679,08	0,73	45,54	2,19		68,4	337,16	96,26	5,41
ПОЛДНИК														
275/1	Булочка "Дорожная"	60	3,79	4,43	24,01	151,05	0,05		0,04		8,42	35,29	5,46	0,49
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
336/1	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,05	7,29	37,53	243,91	0,12	13,00	0,08		142,8	135,19	27,56	2,53
УЖИН														
110/1	Омлет натуральный	110	9,09	10,33	2,81	140,54	0,06	0,65	0,18		93,36	160,77	14,21	1,54
1/2	Винегрет овощной*	90	1,35	9,16	7,55	118,01	0,06	8,75	0,84		17,98	37,84	15,58	0,63
263/1	Чай с сахаром	200			5,01	20,03					0,10			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО ЗА УЖИН			12,72	19,73	30,13	348,90	0,17	9,40	1,02		118,3	224,71	39,69	2,79
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			58,00	79,00	194,00	1722,00	1,00	74,00	3,00		774,0	1032,00	221,00	12,00
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
327/1	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
91/1	Каша кукурузная молочная	200	5,85	5,42	29,74	191,05	0,09	1,50	0,09		144,42	136,77	26,91	0,90
	жидкая													
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
337/1	Хлеб пшеничный с маслом	37	2,34	5,32	14,85	116,58	0,05		0,04		7,74	27,43	9,93	0,61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,62	18,12	57,80	460,59	0,21	2,93	0,24		306,3	340,00	57,04	2,60
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
36/1	Суп картофельный с зеленым	200	1,64	4,42	9,83	85,67	0,08	11,06	0,90		14,74	42,66	17,06	0,61
	горошком и сметаной.													
134/1	Котлеты рыбные	70	11,65	2,34	5,30	88,85	0,01	0,12	0,01		14,97	23,59	4,37	0,27
395/1	Сложный гарнир	130	3,50	5,52	15,81	126,78	0,11	51,96	0,95		79,58	87,31	34,23	1,17
389/1	Компот из кураги	180	0,52	0,03	12,09	50,69	0,01	0,40	0,35		16,14	14,60	10,50	0,34
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,06	12,85	60,99	439,65	0,30	63,53	2,21		137,6	223,51	86,86	3,97
ПОЛДНИК														
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,03				11,60	36,00	8,00	0,84
347/1	Снежок.	100	2,70	2,50	10,80	76,50								
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,62	9,58	47,02	296,78	0,06	11,70	0,03		26,0	45,90	16,10	2,82
УЖИН														
128/1	Пудинг творожный с молоком	170	32,70	12,25	30,04	361,08	0,09	0,69	0,11		233,92	330,96	34,81	0,92
	сгущеным.													
261/1	Чай с молоком.	200	3,48	3,00	10,65	83,51	0,05	1,56	0,01		144,10	108,00	16,80	0,09
348/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80
ИТОГО ЗА УЖИН			39,22	15,57	60,37	538,35	0,20	2,25	0,12		387,2	473,76	64,81	1,81
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			82,00	56,00	236,00	1778,00	1,00	82,00	3,00		864,0	1090,00	229,00	12,00

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
90/1	Каша манная молочная жидкая	200	5,42	5,26	22,56	159,17	0,08	1,50	0,03		142,42	121,07	19,71	0,29
253/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,78	12,93	90,12	0,04	1,43	0,01		132,14	99,00	15,40	0,09
337/1	Хлеб пшеничный с маслом с	46	4,71	7,71	14,85	147,59	0,05	0,25	0,06		101,34	76,03	14,43	0,72
	сыром.													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,48	15,75	50,34	396,88	0,17	3,18	0,10		375,9	296,10	49,54	1,10
10 ЧАСОВ														
418/0	Соки овощные, фруктовые и	100	0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,00	7,00	4,00	0,30
	ягодные													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50		10,10	42,40	0,01	2,00			7,0	7,00	4,00	0,30
ОБЕД														
13/1	Салат из белокочанной	60	0,97	3,06	3,77	46,46	0,01	22,64	0,59		27,09	18,90	10,37	0,34
	капусты с морковью													
33/1	Борщ со сметаной	200	2,76	3,54	15,02	102,98	0,09	30,17	1,11		50,03	71,75	33,30	1,52
153/1	Жаркое по-домашнему	150	15,50	25,13	17,78	359,29	0,54	20,00	0,04		18,12	193,94	42,68	2,31
241/1	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,23		7,00	28,89					0,14			0,02
338/1	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	0,09				12,15	55,35	20,70	1,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,21	32,27	61,53	625,28	0,73	72,81	1,74		107,5	339,94	107,05	5,77
ПОЛДНИК														
289/1	Ватрушка с творогом	80	11,41	7,03	34,64	247,43	0,08	0,15	0,04		60,04	113,06	14,29	0,78
255/1	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,70	52,90	0,04	1,30	0,01		120,00	90,00	14,00	0,06
336/1	Яблоки.	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	11,70	0,03		14,40	9,90	8,10	1,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,67	9,89	48,16	340,29	0,15	13,15	0,08		194,4	212,96	36,39	2,82
УЖИН														
327/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00

Утверждаю:
Заведующая _____ Солдаткина М.Б.

МБДОУ "ДС № 260 г. Челябинска"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
374/1	Бигус (капуста, тушеная с рисом)	160	2,84	2,70	15,87	99,23	0,04	51,30	0,38		58,68	52,98	24,42	0,85
263/1	Чай с сахаром	200			6,01	24,02					0,12			0,02
348/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60
ИТОГО ЗА УЖИН			10,20	7,54	36,92	256,41	0,12	51,30	0,48		87,7	155,88	39,12	2,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,00	65,00	207,00	1661,00	1,00	142,00	2,00		773,0	1012,00	236,00	12,00
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			692,00	608,00	2279,00	17347,00	11,00	1091,00	55,00		7398,0	#####	2368,00	135,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			69,00	61,00	228,00	1735,00	1,00	109,00	5,00		740,0	1047,00	237,00	14,00
Содержание БЖУ в % от калорийности			16,00	31,50	52,50									

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 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428849

Владелец Солдаткина Марина Борисовна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025