

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
" Детский сад № 275 г. Челябинска"
454052, г. Челябинск, ул. Черкасская, 10а. Тел.:(8-351) 721-52-02, e-mail: ds275chel@mail.ru

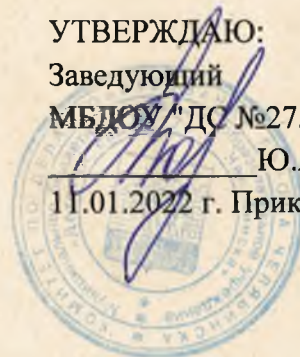
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ "ДС №275г.Челябинска"

Ю.А.Васнева

11.01.2022 г. Приказ № 21



**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
РАСКЛАДКА**
возрастная категория: детсад
МБДОУ "ДС № 275 г. Челябинска"

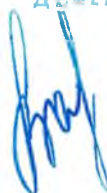
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,82	6,50	18,53	159,86	РТ910/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15	12	65	430	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	**Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	4,06	5,80	63,68	ТК4/3
	**Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,24	6,30	14,62	124,11	РТ330/3
	**Котлета "Затейники" из свинины	80	10,93	4,90	7,43	117,45	Р282/3
	**Каша СОЛДАТСКАЯ* гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,74	5,40	21,42	153,31	РТ87/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	22	21	74	576	
ПОЛДНИК							
	**Шанежка с картофелем	50	4,14	2,63	25,55	142,45	НРТ29/3
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4	3	33	173	
УЖИН							
	**Запеканка из творога	130	17,88	8,91	10,05	191,87	Р1170/3
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	454	21	9	43	337	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1869	62	46	230	1578	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	**Каша ячневая молочная	154	5,43	5,80	17,64	144,50	РТ990/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
	**Батон с маслом с сыром	58	6,69	7,33	21,12	177,21	РТ337/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	392	18	20	59	491	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	**Салат из соленого огурца с репчатым луком	60	0,50	3,02	1,49	35,09	Егоро/3
	**Борщ со сметаной	180	2,29	6,23	12,02	113,24	РТ270/3
	Гуляш из курицы	60	13,67	15,98	5,70	221,12	231/1
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,41	4,20	26,75	162,29	РТ194/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	24	30	74	662	
ПОЛДНИК							
	**Шарлотка с яблоками	60	2,99	2,81	17,16	105,82	НРТ77/3
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	3	3	24	134	
УЖИН							
	**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	100	18,99	4,16	4,03	129,35	РТ359/3
	*!*Картофельное пюре	120	2,96	2,91	20,46	119,79	РТ206/3
	*!*Чай с лимоном	180	0,05		9,18	36,94	РТ374/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	25	7	53	380	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1827	73	63	220	1740	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 ДС № 275 г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. А. ВАСНЕВА



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	**Каша манная молочная жидкая	174	5,85	6,50	20,63	164,37	РТ900/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	*!*Батон с маслом	44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
	**Яйцо отварное	20	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	418	19	20	57	478	
10 ЧАСОВ							
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	347/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	**Суп овощной с фасолью и сметаной	180	2,07	2,83	7,73	64,64	Р3970/3
	**Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	80	12,94	5,50	5,89	124,81	РТ161/3
	**Картофельное пюре	130	3,40	4,40	22,46	142,92	РТ206/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	615	21	13	64	462	
ПОЛДНИК							
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	1	1	32	139	
УЖИН							
	Салат из свеклы и яблок	60	0,63	3,04	5,02	49,89	326/1
	*!*Рагу из овощей	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	**Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	6	9	60	340	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1743	49	45	224	1496	




Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая рассыпчатая на молоке	174	7,30	6,68	22,82	180,56	РТ86/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	*!*Батон с маслом	44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
	**Яйцо отварное	10	1,27	1,15	0,07	15,71	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	408	16	16	59	447	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	Салат из свежей белокачанной капусты	50	0,83	4,05	2,16	48,33	333/1
	**Щи с капустой, картофелем и сметаной	180	1,99	3,54	10,56	81,98	РТ560/3
	**Плов "ВОСТОРГ" из отварной свинины	200	17,75	10,69	28,22	279,91	Т1630/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	24	19	66	528	
ПОЛДНИК							
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	1	1	31	137	
УЖИН							
	**Запеканка из творога	130	22,29	9,96	10,68	221,48	Р1170/3
	*!*Чай с лимоном	180	0,05		7,19	28,95	РТ374/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	25	10	33	321	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1713	66	46	204	1495	


 ЗАВЕДУЩИЙ МБДОУ
 ДС № 275 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. И. ПУШЕВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
**Каша кукурузная молочная жидкая		174	5,00	4,93	25,35	165,69	РТ91/3
**Какао со сгущенным молоком		180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
**Батон с маслом с сыром		58	6,69	7,33	21,12	177,21	РТ337/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		412	18	19	67	512	
10 ЧАСОВ							
**Кефир		100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	3	3	9	74	
ОБЕД							
Салат из репчатого лука		30	0,36	2,05	2,13	28,43	325/1
**Суп полевой со сметаной		180	1,91	5,18	12,18	102,78	РТ370/3
**Пюре из гороха с пассерованным луком		130	11,65	3,00	29,56	191,86	ТК390/0
Курица порционная		60	16,74	19,53	0,09	243,08	236/1
**Напиток из шиповника		180	0,41		12,79	52,76	РТ256/3
Хлеб ржаной		45	2,75	0,54	17,96	87,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	34	30	75	707	
ПОЛДНИК							
Печенье		30	2,25	3,54	22,47	130,74	
**Сок		150	0,25	0,08	12,62	52,21	НРТ41/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	3	4	35	183	
УЖИН							
Морковная запеканка		200	7,38	7,75	38,03	251,26	69*/1
**Чай ПРИНЦЕССА		180			7,01	28,01	РТ263/3
**Пирожок с яблоком		50	5,03	3,32	34,86	189,40	НРТ43/3
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН		460	15	11	95	539	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1777	72	68	280	2015	

З/ВЕДУЩИЙ МБДОУ
 ДС № 275 г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Д. А. ВАСНЕВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом	200	25,73	10,71	20,26	280,20	127/1
	**Батон нарезной с повидлом	50	2,29	0,87	21,92	104,67	T348/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	PT248/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	34	18	63	554	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	PT251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с изюмом или черносливом	60	0,91	3,65	9,01	72,49	20/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,93	3,23	9,89	76,38	42/1
	**Рагу из овощей	130	1,99	6,11	11,63	109,35	PT770/3
	**Котлета "Затейники" из свинины	80	10,93	4,90	7,43	117,45	P282/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	PT241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	19	18	63	493	
ПОЛДНИК							
	**Напиток из шиповника	180	0,41		12,79	52,76	PT256/3
	**Пирожок с яблоком	50	5,19	3,42	36,39	197,13	НPT43/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6	3	49	250	
УЖИН							
	**Суфле картофельно-морковное	120	3,93	5,10	18,84	136,87	TK160/3
	**Котлеты рыбные "Солнышко"	70	11,47	2,34	7,13	95,46	PT134/3
	*!Чай с лимоном	180	0,05		7,19	28,95	PT374/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	18	8	53	355	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1845	80	51	236	1726	


 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 ДС № 275 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. А. ВАСНЕВА

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС № 275 г. Челябинска"

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 2							
ЗАВТРАК							
**Каша овсяная "Геркулес" жидкая		154	6,34	6,93	19,91	167,35	РТ930/3
**Кофейный напиток с молоком		180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
**Батон с маслом с сыром		58	6,69	7,33	21,12	177,21	РТ337/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		392	18	19	56	468	
10 ЧАСОВ							
Снежок		100	2,70	2,50	10,80	76,50	347/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	3	3	11	77	
ОБЕД							
**Суп овощной с фасолью и сметаной		180	2,07	2,83	7,73	64,64	Р3970/3
Котлета куриная		70	11,20	17,47	7,34	231,33	421*/1
**Капуста тушеная с яблоком		130	2,78	5,01	9,13	92,65	РТ200/3
**Сок		180	0,54	0,18	27,36	113,22	НРТ41/3
Хлеб ржаной		45	2,75	0,54	17,96	87,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	19	26	70	590	
ПОЛДНИК							
**Чай ПРИНЦЕССА		180			7,01	28,01	РТ263/3
**Пирожок с яйцом		50	6,83	6,57	26,99	194,26	НРТ29/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7	7	34	222	
УЖИН							
**Салат Пикантный		60	3,68	5,93	1,93	75,69	НРТ/3
*!*Картофельное пюре		120	2,96	2,91	20,46	119,79	РТ206/3
**Напиток "ЛИМОННЫЙ"		180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
**Яблоко		114	0,46		11,17	46,51	РТ336/3
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН		504	10	9	56	343	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1831	56	63	227	1699	

Страница 7

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 ДС № 275 г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. А. ВАСНЕВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	**Каша рисовая молочная жидкая	174	5,50	6,53	21,43	166,45	РТ980/3
	**Батон с маслом с сыром	54	6,69	7,33	21,12	177,21	РТ337/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	408	17	19	58	467	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	**Салат "ЛИСИЧКА" из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	4,06	5,80	63,68	ТК4/3
	**Суп картофельный с клецками	180	3,21	2,21	20,00	112,85	РТ370/3
	**Плов "ВОСТОРОГ" из отварной свинины	200	17,75	10,69	28,22	279,91	Т1630/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	25	18	82	586	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	**Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	3	4	50	244	
УЖИН							
	**Хлебцы рыбные	70	15,58	3,94	3,40	111,30	ТР100/3
	**Розовое пюре	120	2,42	4,29	14,96	108,09	РТ207/3
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	21	9	46	344	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1793	69	52	244	1715	

Заведующий МБДОУ
ДС № 275 г. Челябинска
Ю. А. Васнецка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
**Каша манная молочная жидкая		174	5,85	6,50	20,63	164,37	РТ900/3
**Кофейный напиток с молоком		180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
**Батон нарезной с повидлом		50	3,04	1,16	27,06	130,84	Т348/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	14	12	63	418	
10 ЧАСОВ							
Снежок		100	2,70	2,50	10,80	76,50	347/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	3	3	11	77	
ОБЕД							
.Кукуруза сладкая		60	1,32	0,24	6,72	34,32	Н2*/1
**Свекольник со сметаной		180	2,39	4,48	14,62	108,31	РТ340/3
**Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины		80	13,17	6,30	2,54	119,45	НРТ15/3
**Макаронные изделия отварные с овощами		130	4,41	4,20	26,75	162,29	РТ194/3
**Компот из смеси сухофруктов		180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
Хлеб ржаной		45	2,75	0,54	17,96	87,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	24	16	76	542	
ПОЛДНИК							
**Чай ПРИНЦЕССА		180			7,01	28,01	РТ263/3
**Шарлотка с яблоками		50	2,51	2,35	14,16	87,84	НРТ77/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3	2	21	116	
УЖИН							
**Запеканка из творога		130	17,88	8,91	10,05	191,87	Р1170/3
**Кисель молочный "Гуси лебеди"		180	4,11	4,48	18,81	131,94	ТК32/0
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА УЖИН		335	24	14	41	382	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1744	67	47	212	1535	

З. Е. Д. Ю. Н. И. М. Б. Д. О. У.
 Д. С. № 275 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. А. ВИСНЕВА



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	**Каша молочная "Дружба"	174	6,09	6,78	24,16	181,96	РТ840/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
	**Яйцо отварное	10	1,27	1,15	0,07	15,71	327/1
	*!!*Батон с маслом	44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	408	17	18	65	494	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	.Салат Витаминный	60	0,69	6,03	6,40	82,68	2/1
	**Суп "ХАРЧО"	180	2,10	1,98	15,87	89,53	РТ371/3
	Суфле из кур	70	23,64	26,41	3,30	345,44	183/1
	**Картофель отварной	130	2,65	2,98	21,26	122,46	-
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	32	38	75	770	
ПОЛДНИК							
	**Булочка "Дорожная"	50	3,05	3,24	22,77	132,41	Р275/3
	**Чай с молоком	180	3,48	3,84	12,65	99,05	РТ261/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	7	7	35	231	
УЖИН							
	*!!*Макаронные изделия отварные с овощами (ужин)	120	3,86	3,82	23,32	143,05	РТ194/3
	*Чай с лимоном	180	0,05		7,19	28,95	РТ374/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	7	4	50	266	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1743	62	68	241	1824	


 ОБЩЕДУШНЫЙ МБДОУ
 № 275 г. Челябинска
 Ю. А. П. ДИВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	5,86	5,55	23,36	166,68	РТ96/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15	14	75	482	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	.Салат из белокочанной капусты	50	0,83	4,05	2,16	48,33	333/1
	**Борщ Сибирский	180	1,28	2,85	9,24	67,68	НРТ13/3
	**Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины	80	13,17	6,30	2,54	119,45	НРТ15/3
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,41	4,20	26,75	162,29	РТ194/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	23	18	66	515	
ПОЛДНИК							
	**Кисель молочный "Гуси лебеди"	180	4,11	4,48	21,80	143,92	ТК32/0
	**Пирожок с яйцом	50	4,86	4,63	19,30	138,29	НРТ29/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	9	41	282	
УЖИН							
	*!*Рагу из овощей	120	1,37	5,04	8,20	83,56	РТ770/3
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	4	5	35	205	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1745	52	46	232	1548	




Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	5,00	4,93	25,35	165,69	РТ91/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	*!!*Батон с маслом	44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	398	13	13	61	416	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	. Салат из свежей моркови	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	**Суп "Гороховый"	180	4,73	1,96	17,54	106,76	РТ36/3
	**Фрикадельки "МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРЕПАШКИ" мясные в соусе	80	17,66	9,98	9,54	198,64	НРТ30/3
	**Картофельное пюре	130	3,40	4,40	22,46	142,92	РТ206/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	29	22	84	649	
ПОЛДНИК							
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2	4	29	159	
УЖИН							
	**Запеканка из творога	130	17,88	8,91	10,05	191,87	Р1170/3
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	20	9	32	293	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1723	68	51	215	1591	


 ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ
 ДС № 275 ЧЕЛЯБИНСКА
 Ю. А. ВАСНЕВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
**Каша молочная "Дружба"		174	6,09	6,78	24,16	181,96	РТ840/3
**Молоко кипяченое (НАП)		180	5,22	5,76	8,46	106,56	РТ255/3
**Батон с маслом с сыром		58	5,94	7,04	15,98	151,04	РТ337/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		412	17	20	49	440	
10 ЧАСОВ							
**Сок		100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0	0	15	63	
ОБЕД							
**Свекольная икра		50	1,07	2,48	6,28	51,70	(Н4)Р/3
**Щи по уральски с геркулесом		180	1,97	3,05	9,16	71,94	РТ559/3
Гуляш из курицы		60	13,67	15,98	5,70	221,12	231/1
**Каша перловая рассыпчатая с овощами		130	4,41	2,97	31,03	168,53	НРТ17/3
**Компот из смеси сухофруктов		180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
Хлеб ржаной		45	2,75	0,54	17,96	87,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	24	25	77	631	
ПОЛДНИК							
*!Чай с лимоном		180	0,05		9,18	36,94	РТ374/3
**Булочка "Розовая"		50	3,91	1,36	25,73	130,86	Т272/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4	1	35	168	
УЖИН							
*!Картофельная запеканка		110	5,30	5,66	18,17	144,80	ТК165/3
Оладьи из печени по-кунцевски		100	18,43	8,37	17,18	217,73	357/4
**Соус томатный		10	0,28	0,33	1,29	9,17	РТ228/3
**Чай ПРИНЦЕССА		180			7,01	28,01	РТ263/3
**Яблоко		114	0,46		11,17	46,51	РТ336/3
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН		544	27	15	70	517	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1931	73	61	245	1817	

Заведующий МБДОУ
ДС № 275 г. Челябинска
Ю. А. Васнева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	11,91	13,78	3,46	185,46	110/1
	**Салат из зеленого горошка "УДИВИТЕЛЬНЫЙ"	60	1,74	4,50	3,64	61,96	РТ332/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	23	26	59	563	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	Огурец соленый порционный	60	0,48		1,02	6,00	330/1
	**Свекольник со сметаной	180	2,39	4,48	14,62	108,31	РТ340/3
	Курица порционная	70	19,44	22,65	0,11	282,01	236/1
	**Овощи тушеные	120	2,33	3,16	9,10	74,20	РТ393/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	28	31	53	600	
ПОЛДНИК							
	**Шанежка с картофелем	50	4,14	2,63	25,55	142,47	НРТ29/3
	**Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	3	53	256	
УЖИН							
	**Рыба тушеная в томате с овощами	200	18,13	5,11	10,74	161,41	РТ406/3
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	20	5	33	260	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1841	78	68	206	1753	

Заведующий МБДОУ
ДС № 275 г. Челябинска
Ю. А. [подпись]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	**Каша "Здоровье"	174	7,42	7,07	28,01	205,33	РТ390/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	**Батон с маслом с сыром	58	6,69	7,33	21,12	177,21	РТ337/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	412	19	19	65	506	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	3,04	4,31	46,78	10/1
	**Суп-лапша домашняя	180	4,41	4,50	27,72	169,01	РТ470/3
	Котлеты, биточки, шницели кринные	70	10,97	13,25	7,30	192,28	178/1
	**Рагу из овощей	130	2,75	10,36	13,79	159,29	РТ770/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	22	32	78	685	
ПОЛДНИК							
	**Чай с молоком	180	3,48	3,84	12,65	99,05	РТ261/3
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	4	5	37	208	
УЖИН							
	*!Лакомка из творога 120	120	22,77	10,64	19,21	263,63	РТ345/3
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	24	11	37	341	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1707	70	66	231	1802	

Заведующий МБДОУ
ДС № 275 г. Челябинска
Ю. А. В. 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
**Каша рисовая молочная жидкая		174	5,50	6,53	21,43	166,45	РТ980/3
**Какао со сгущенным молоком		180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
**Яйцо отварное		10	1,27	1,15	0,07	15,71	327/1
*!!*Батон с маслом		44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	16	18	63	478	
10 ЧАСОВ							
Снежок		100	2,70	2,50	10,80	76,50	347/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	3	3	11	77	
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной		100	1,44	6,09	8,45	94,37	26/4
**Щи с капустой, картофелем и сметаной		180	1,99	3,54	10,56	81,98	РТ560/3
**Гуляш "ОБЖОРКА" из свинины		80	13,17	6,30	2,54	119,45	НРТ15/3
**Картофельное пюре		130	3,40	4,40	22,46	142,92	РТ206/3
**Компот из смеси сухофруктов		180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
Хлеб ржаной		45	2,75	0,54	17,96	87,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	23	21	69	556	
ПОЛДНИК							
**Ватрушка с повидлом		50	3,35	1,37	30,86	149,14	НРТ28/3
**Напиток из шиповника		180	0,41		12,79	52,76	РТ256/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4	1	44	202	
УЖИН							
**Суфле из рыбы "Золотая рыбка"		100	18,99	4,16	4,03	129,35	РТ359/3
**Овощное пюре		120	3,15	2,47	15,20	95,59	РТ213/3
**Чай ПРИНЦЕССА		180			7,01	28,01	РТ263/3
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН		430	24	7	41	323	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1883	70	50	227	1636	


 Следующий МБДОУ
 № 275 г. Челябинска
 Д. А. Васнева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	**Каша гречневая рассыпчатая на молоке	174	7,30	6,68	22,82	180,56	РТ86/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	**Яйцо отварное	10	1,27	1,15	0,07	15,71	327/1
	*!!*Батон с маслом	44	2,30	3,33	15,49	101,13	РТ387/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	408	16	16	54	421	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	.Кукуруза сладкая	60	1,32	0,24	6,72	34,32	Н2*/1
	**Свекольник со сметаной	180	2,39	4,48	14,62	108,31	РТ340/3
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,41	4,20	26,75	162,29	РТ194/3
	Курица порционная	70	19,44	22,65	0,11	282,01	236/1
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	30	32	77	717	
ПОЛДНИК							
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Булочка "Обыкновенная"	50	4,00	0,54	28,41	134,46	272/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4	1	36	165	
УЖИН							
	**Запеканка капустная	130	5,14	4,62	15,18	122,81	РТ61/3
	**Соус томатный	30	0,83	1,00	3,88	27,88	РТ228/3
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	**Яблоко	114	0,46		11,17	46,51	РТ336/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	484	9	6	52	296	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1887	59	55	233	1661	


 ЗМЕДИЦИНСКИЙ МБДОУ
 № 275 Г. ЧЕЛЯБИНСКА
 И. И. ВИСНЕР

Утверждаю:

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС № 275 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		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	**Каша манная молочная жидкая	174	5,85	6,50	20,63	164,37	РТ900/3
	**Какао со сгущенным молоком	180	6,22	6,84	20,61	168,81	РТ248/3
	**Батон нарезной с повидлом	56	3,06	1,16	30,96	146,54	Т348/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15	15	72	480	
10 ЧАСОВ							
	**Кефир	100	2,90	3,20	8,50	74,40	РТ251/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	9	74	
ОБЕД							
	**Салат из зеленого горошка "УДИВИТЕЛЬНЫЙ"	60	1,74	4,50	3,64	61,96	РТ332/3
	**Рассольник домашний со сметаной	180	2,09	6,28	12,68	115,63	РТ32/3
	Суфле из кур	70	26,30	27,09	3,24	361,97	183*/1
	**Сложный гарнир	130	3,99	5,02	17,01	129,05	РТ395/3
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	37	43	62	786	
ПОЛДНИК							
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	*Шанежка с картофелем	50	4,14	2,63	25,55	142,47	НРТ29/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4	3	33	170	
УЖИН							
	*Рыба, запеченная в омлете	80	16,00	8,33	2,83	150,16	РТ138/3
	*Овощи тушеные	120	2,33	3,16	9,10	74,20	РТ393/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	*Чай с лимоном	180	0,05		7,19	28,95	РТ374/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	21	12	34	324	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1815	80	75	209	1834	

Страница 18

Заведующий МБДОУ
ДС № 275 г. Челябинска
Ю. А. Васнева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	*!*Лакомка из творога 120	120	22,77	10,64	19,21	263,63	РТ345/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	*!!*Батон с маслом	44	3,05	3,62	20,63	127,30	РТ387/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	344	30	19	55	514	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными огурцами*	60	0,76	3,04	4,07	46,69	21/2
	**Суп полевой со сметаной	180	1,91	5,18	12,18	102,78	РТ370/3
	**Азу по-татарски со свининой	200	19,63	8,58	25,50	257,64	НРТ36/3
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,42	42,22	РТ240/3
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	25	17	70	537	
ПОЛДНИК							
	**Молоко кипяченое (НАП)	180	5,22	5,76	8,46	106,56	РТ255/3
	.Булочка "Российская"	50	3,90	5,43	28,19	177,18	276/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	11	37	284	
УЖИН							
	.Рагу из овощей	200	3,33	13,51	19,34	212,12	77/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	23,01	13,26	8,08	243,55	356/4
	**Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,16		7,53	30,75	ТК282/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	29	27	50	557	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1849	94	75	227	1955	


 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 № 275 г. ЧЕЛЯБИНСКА
 И. И. ВИСНЕВА

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС № 275 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		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	**Каша молочная "Дружба"	154	5,44	5,98	21,80	162,68	РТ840/3
	**Кофейный напиток с молоком	180	4,63	4,80	15,39	123,25	РТ253/3
	Батон с маслом	46	3,83	5,14	25,80	164,78	387*/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	14	16	63	451	
10 ЧАСОВ							
	**Сок	100	0,30	0,10	15,20	62,90	НРТ41/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	15	63	
ОБЕД							
	Салат из свежей белокачанной капусты	50	0,83	4,05	2,16	48,33	333/1
	**Суп "ХАРЧО"	180	2,10	1,98	15,87	89,53	РТ371/3
	Котлеты, биточки, шницели кринные	70	10,97	13,25	7,30	192,28	178/1
	**Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,41	4,20	26,75	162,29	РТ194/3
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		7,01	29,65	РТ241/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	22	24	79	619	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	87,16	
	**Чай ПРИНЦЕССА	180			7,01	28,01	РТ263/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2	2	22	115	
УЖИН							
	* *Картофельная запеканка	150	7,24	7,45	24,77	195,01	ТК165/3
	**Яблоко	100	0,40		9,80	40,80	РТ336/3
	**Чай с лимоном	180	0,05		7,19	28,95	РТ374/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	11	8	61	359	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	48	50	241	1607	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		36076	1347	1145	4585	34028	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1804	67	57	229	1701	
Содержание БЖУ в % от калорийности			16	30	54		

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.
- 3 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян составитель Федоренко О.В

4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.