

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРТАВАЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23 «ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МР РК ДС № 23

/Петрова М.В.
2024 г.

Приказ № 42

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара,
красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	165	4	7	3	181	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	37	391	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	8	11	33	259	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			16	19	65	494	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Полдник			6	6	39	235	
Итого за день			31	37	155	1178	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	8	43	279	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	20	6	5		64	120 509
Итого за Обед			23	19	52	468	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	5	28	209	
Итого за день			35	32	133	1005	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	165	2	6	3	144	93,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	14	31	355	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Ежики мясные в соусе (ясли/сад)	70	5	5	6	100	174,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			18	14	67	464	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Полдник			7	8	17	180	
Итого за день			34	36	129	1057	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	9	37	369	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			18	10	55	392	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			35	26	120	991	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	42	292	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	180	6	5	29	181	110 305,01
	Печень, тушенная в сметане	70	9	6	7	132	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			23	16	70	521	
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			9	11	48	256	
Итого за день			40	36	174	1127	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета)	165	12	10	3	249	84,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			16	15	37	459	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			17	14	56	431	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	6	48	263	
Итого за день			38	35	153	1200	

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	165	4	5	5	166	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	13	33	377	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
Итого за Обед			17	19	42	346	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			36	39	103	953	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	165	5	7	3	189	274,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	12	37	399	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Печень, тушенная в сметане	70	9	6	7	132	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			20	15	60	455	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Полдник			7	8	17	180	
Итого за день			36	35	126	1081	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	165	5	5	9	156	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	10	43	366	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	34	81
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			22	18	72	538	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			10	10	47	261	
Итого за день			41	38	172	1214	

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	12	31	370	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	70	8	10	11	174	203
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			19	21	76	569	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
Итого за Полдник			5	2	22	124	
Итого за день			34	35	141	1110	

Составил _____

Дата _____