

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.  
«28» 2024 г.  
Приказ № 119

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	46	325	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	8	11	33	259	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			16	19	79	548	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	44	254	
<b>Итого за день</b>			30	36	183	1185	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			6	8	49	301	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	5	6	1	81	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
<b>Итого за Обед</b>			19	19	72	524	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	33	228	
<b>Итого за день</b>			31	32	164	1102	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

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" (ясли/сад)	165	2	4	8	82	93
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			9	14	41	336	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
	Свекла тушеная (ясли/сад)	130		3	2	39	130 209,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			15	14	61	431	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	22	199	
<b>Итого за день</b>			32	36	138	1024	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	12	48	339	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
<b>Итого за Обед</b>			17	15	68	477	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
<b>Итого за Полдник</b>			10	9	34	266	
<b>Итого за день</b>			34	36	160	1131	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	47	335	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			24	20	90	636	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	48	256	
<b>Итого за день</b>			42	42	199	1285	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад) 10/10	165	3	4	19	121	120 211
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	58	374	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			17	14	75	501	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			5	6	66	332	
<b>Итого за день</b>			31	31	213	1265	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	45	5	8	23	179	905
<b>Итого за Завтрак</b>			11	16	45	359	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
<b>Итого за Обед</b>			19	25	71	569	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			10	9	34	266	
<b>Итого за день</b>			40	50	160	1243	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	45	322	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	18	52	383	
	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
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
<b>Итого за Обед</b>			20	15	75	510	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	7	128	
<b>Итого за день</b>			35	52	179	1343	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	12	60	389	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	34	81
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
<b>Итого за Обед</b>			18	22	91	566	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			10	10	47	261	
<b>Итого за день</b>			36	44	208	1265	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №3 (исключение из рациона рыбы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	200	2	1	8	51	261
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	45	5	8	23	179	905
<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	39	312	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			22	23	94	671	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
<b>Итого за Полдник</b>			9	14	70	440	
<b>Итого за день</b>			41	50	217	1481	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_