

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.  
« 12 » 01 2024 г.

Приказ № 19

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №6 ( исключение из рациона сахара, соков, вафель,  
свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	8	26	303	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			16	19	74	531	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	3	31	157	
<b>Итого за день</b>			27	30	143	1038	

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	4	32	191	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Суп гороховый с гренками (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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
<b>Итого за Обед</b>			19	19	56	465	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	28	209	
<b>Итого за день</b>			33	29	137	961	



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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	7	26	266	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			18	14	75	498	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	180	
<b>Итого за день</b>			31	29	130	991	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	5	26	281	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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
<b>Итого за Обед</b>			18	10	55	392	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	18	181	
<b>Итого за день</b>			35	22	111	901	



Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	6	28	288	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			23	16	77	545	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			9	17	34	333	
<b>Итого за день</b>			40	39	151	1213	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			16	11	26	371	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			17	14	65	468	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	6	48	263	
<b>Итого за день</b>			38	31	151	1149	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	6	28	288	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
<b>Итого за Обед</b>			19	25	52	504	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	18	181	
<b>Итого за день</b>			38	39	119	1069	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			9	8	26	311	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
<b>Итого за Обед</b>			20	15	65	477	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	180	
<b>Итого за день</b>			36	31	120	1015	



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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			9	6	32	278	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			22	18	72	538	
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	172	274,01
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	10	267	
<b>Итого за день</b>			42	36	135	1179	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона сахара, соков, вафель, свеклы, яблок)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	5	26	281	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	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
	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 (чернослив) без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			22	23	84	632	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	22	124	
<b>Итого за день</b>			35	30	144	1084	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_