

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.
« 22 » 09 2024 г.
Приказ № 41

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			8	12	21	319	
	Детское питание	180			23	94	
Итого за Завтрак 2					23	94	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
Итого за Обед			16	19	69	515	
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	3	10	87	
Итого за день			28	34	123	1015	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			6	8	27	207	
	Банан (ясли/сад)	90	1		19	86	411
Итого за Завтрак 2			1		19	86	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Птица отварная (ясли/сад)	70	15	12		168	120 603
	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
Итого за Обед			29	30	55	593	
	Молоко кипяченое (ясли/сад)	250	7	6	11	120	230 105
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			13	11	39	329	
Итого за день			49	49	140	1215	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
Итого за Завтрак			8	14	21	318	
	Детское питание	180			23	94	
Итого за Завтрак 2					23	94	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Картофель отварной(диета)	180	5	4	40	216	130 103
	Свекла тушеная (ясли/сад)	50		1	1	15	130 209,01
Итого за Обед			20	16	85	573	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Полдник			4	3	10	87	
Итого за день			32	33	139	1072	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			8	9	21	297	
	Яблоко (ясли/сад)	135	1	1	13	63	210 110
Итого за Завтрак 2			1	1	13	63	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			18	10	57	402	
	Сырники (ясли/сад)	120	14	10	27	269	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			14	10	27	270	
Итого за день			41	30	118	1032	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			8	10	23	304	
	Детское питание	180			23	94	
Итого за Завтрак 2					23	94	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	180	6	5	29	181	110 305,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			22	21	85	618	
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кефир (ясли/сад)	250	7	6	10	133	230 013
Итого за Полдник			9	6	20	183	
Итого за день			39	37	151	1199	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			8	9	21	297	
	Детское питание	180			23	94	
Итого за Завтрак 2					23	94	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	70	20	16		223	120 509
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	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
Итого за Обед			31	24	57	568	
	Молоко кипяченое (ясли/сад)	250	7	6	11	120	230 105
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Полдник			9	6	21	170	
Итого за день			48	39	122	1129	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			10	13	23	340	
	Банан (ясли/сад)	90	1		19	86	411
Итого за Завтрак 2			1		19	86	
	Салат из помидоров и огурцов свежих 50 с растительным маслом			8	1	76	36
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	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
	Картофель отварной(диета)	150	4	3	33	180	130 103
Итого за Обед			21	28	75	651	
	Сырники (ясли/сад)	120	14	10	27	269	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			14	10	27	270	
Итого за день			46	51	144	1347	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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	5	21	134	91,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			8	10	39	272	
	Апельсин (ясли/сад)	195	2		16	84	410
Итого за Завтрак 2			2		16	84	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	35	1		4	24	29
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Тушенка индейки	70	8	2		53	
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	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
Итого за Обед			18	9	59	388	
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Полдник			4	3	10	87	
Итого за день			32	22	124	831	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			6	11	21	282	
	Яблоко (ясли/сад)	135	1	1	13	63	210 110
Итого за Завтрак 2			1	1	13	63	
	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)	80	9	3	12	119	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			23	19	76	563	
	Кефир (ясли/сад)	250	7	6	10	133	230 013
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Полдник			9	6	20	183	
Итого за день			39	37	130	1091	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона сахара, кондитерских изделий, хлеба пшеничного, выпечки, макарон, манной крупы, риса, соков)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Завтрак			10	12	21	333	
	Детское питание	180			23	94	
Итого за Завтрак 2					23	94	
	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
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив) без сахара (диета)	180			8	32	160 215,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			22	23	79	618	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	2	32	175	
Итого за день			39	37	155	1220	

Составил _____ Башкова Н.В. _____

Дата _____