

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.

« 22.01 » 2024 г.

Приказ № 42

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы,  
печени, томатов, соленыз огурцов, цитрусовых, киви)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	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>			4	8	39	254	
	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>			27	33	176	1114	

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленыз огурцов, цитрусовых, киви)

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	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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 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	180			21	78	160 203
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
<b>Итого за Обед</b>			19	16	72	496	
	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>			33	30	175	1121	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленыз огурцов, цитрусовых, киви)

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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			6	11	34	265	
	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	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	150	2	4	5	62	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	10	82	
<b>Итого за день</b>			24	29	119	836	

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленыз огурцов, цитрусовых, киви)

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 сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	8	40	264	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			17	15	68	477	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	169	130 309,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	34	189	
<b>Итого за день</b>			25	28	152	977	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

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 сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	8	40	264	
	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
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			25	25	85	610	
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	48	256	
<b>Итого за день</b>			40	44	187	1188	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

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
	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>			5	8	51	303	
	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
	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>			18	14	77	509	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
<b>Итого за Полдник</b>			5	6	66	332	
<b>Итого за день</b>			29	28	208	1202	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

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 сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>265</b>	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>525</b>	
	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>			<b>10</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>266</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>42</b>	<b>159</b>	<b>1152</b>	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	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>			4	8	38	251	
	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
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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>			21	20	70	484	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	169	130 309,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	34	189	
<b>Итого за день</b>			32	51	194	1307	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

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
	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>			5	8	52	314	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	34	81
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			19	22	90	574	
	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>			34	40	199	1196	

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона яиц, какао, кофе, рыбы, печени, томатов, соленых огурцов, цитрусовых, киви)

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)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			8	12	36	293	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	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>			40	49	214	1462	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_