

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 » 02 2024 г.  
Приказ № 79

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных  
продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы,  
цитрусовых)

Сезон:  
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	140	6	12	31	255	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			6	12	31	256	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	7	10	29	230	120 550,01
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
<b>Итого за Обед</b>			12	17	47	380	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	140	4	6	29	182	130 309
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	29	183	
<b>Итого за день</b>			22	35	117	866	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4	12	26	223	
	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)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	3	4	1	58	120 601
	Пюре картофельное( на воде)	110	2	17	17	228	467
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	150			4	16	160 203,01
<b>Итого за Обед</b>			13	29	36	466	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	26	223	
<b>Итого за день</b>			23	54	109	1008	



## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	140	3	12	18	187	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			3	12	18	188	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Ежики мясные в соусе (ясли/сад)	50	4	4	5	72	174,01
	Свекла тушеная (ясли/сад)	110		3	2	33	130 209,01
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
<b>Итого за Обед</b>			10	12	27	253	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	4		53	
<b>Итого за день</b>			18	28	55	541	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4	12	26	223	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	12	63	110 330,01
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			12	9	34	267	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		43	187	
<b>Итого за день</b>			19	21	113	724	



Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4	12	26	223	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	12	63	110 330,01
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			12	9	34	267	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		43	187	
<b>Итого за день</b>			19	21	113	724	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>223</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	30			1	4	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	110	3	5	23	143	130 309
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>12</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>339</b>	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	140	3	9	37	236	300
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>237</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19</b>	<b>35</b>	<b>114</b>	<b>846</b>	



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

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4	12	26	223	
	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)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			14	21	31	343	
	Каша из хлопьев овсяных (на воде)	140	3	12	18	187	255
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	12	18	188	
<b>Итого за день</b>			23	46	96	850	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			3		43	187	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Пюре картофельное( на воде)	110	2	17	17	228	467
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Кисель вишневый без сахара(диета)	150			5	19	160 225,01
<b>Итого за Обед</b>			20	25	38	455	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	4		53	
<b>Итого за день</b>			28	29	91	742	



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

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	140	6	12	31	255	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			6	12	31	256	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из квашенной капусты	30		2	1	20	81
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			14	14	46	356	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	26	223	
<b>Итого за день</b>			24	38	113	882	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4	12	26	223	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	110	3	5	23	143	130 309
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
<b>Итого за Обед</b>			13	16	45	382	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	140	3	9	37	236	300
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	9	37	237	
<b>Итого за день</b>			20	37	118	889	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_