

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 » 01 2024 г.  
Приказ № 49

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	11	20	203	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			13	19	65	482	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	19	194	
<b>Итого за день</b>			28	38	118	937	

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

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			2	8	14	142	
	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
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	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
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
<b>Итого за Обед</b>			16	19	58	458	
	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>			24	32	115	877	

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	12	20	221	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Свекла тушеная (ясли/сад)	130		3	2	39	130 209,01
	Компот из плодов сухих (изюм,чернослив)	180			23	85	160 209
<b>Итого за Обед</b>			12	14	47	365	
	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>			24	34	88	772	

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

Рацион: Диета №17 (исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	12	22	217	
	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
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			15	10	62	401	
	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>			24	27	128	856	

Рацион: Диета №17 (исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			6	11	21	213	
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			21	20	76	570	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			33	36	118	936	

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

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>252</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>		<b>14</b>	<b>58</b>	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>455</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>194</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29</b>	<b>35</b>	<b>129</b>	<b>959</b>	

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	21	225	
	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
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	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>			15	24	56	487	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	23	200	
<b>Итого за день</b>			30	44	110	961	

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

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	11	19	200	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
	Говядина отварная (ясли/сад)	70	20	16		223	120 509
<b>Итого за Обед</b>			28	25	54	535	
	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>			39	44	94	921	

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	12	21	207	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			18	17	75	515	
	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>			32	46	140	1104	

Рацион: Диета №17( исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	10	16	188	
	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
	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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
<b>Итого за Обед</b>			18	22	76	573	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	22	124	
<b>Итого за день</b>			29	34	128	943	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_