

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.

« 28.09 » 2024 г.

Приказ № 72

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
Итого за Завтрак			6	12	11	269	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			13	19	55	449	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	150	2	5	3	131	93,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	5	3	132	
Итого за день			21	36	79	899	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			4	8	3	197	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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)	70	15	12		168	120 603
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
Итого за Обед			26	30	41	527	
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	172	274,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	3	173	
Итого за день			34	44	57	946	

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
Итого за Завтрак			6	14	11	268	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
	Свекла тушеная (ясли/сад)	130		3	2	39	130 209,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			12	14	32	315	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			23	36	55	739	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
Итого за Завтрак			6	9	11	247	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					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
	Рыба (филе) припущенная	70	14	1		62	240
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			21	9	33	294	
	Каша гречневая молочная без сахара (диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	3	166	
Итого за день			31	24	57	754	

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад) 5	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	12	11	277	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			21	20	67	537	
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	150	4	4	3	145	96,01
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			9	9	10	240	
Итого за день			37	41	98	1101	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			14	15	11	337	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			15	15	45	393	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	150	2	5	3	131	93,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	5	3	132	
Итого за день			31	35	69	911	

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
Итого за Завтрак			8	15	11	305	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Птица отварная (ясли/сад)	70	15	12		168	120 603
	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)	150	2	6	11	85	130 201,01
Итого за Обед			23	32	29	480	
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	150	4	4	3	145	96,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	4	3	146	
Итого за день			35	51	53	980	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	12	11	277	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
Итого за Обед			26	14	44	391	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			38	34	67	824	

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			4	11	11	232	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	34	81
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			21	27	52	484	
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	3	166	
Итого за день			29	44	76	929	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №18 (исключены из рациона хлеба, макаронных изделий, пшеничной, манной, ячменной крупы, печенья, выпечки, сахара, детского питания)

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 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
Итого за Завтрак			6	12	16	206	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			18	20	56	495	
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	172	274,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	3	173	
Итого за день			28	38	85	921	

Составил _____

Дата _____