

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.

2024 г.

Приказ № 11

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого,
красных фруктов и овощей)

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)	140	4	6	3	154	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	36	359	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	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
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	7	10	29	230	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
Итого за Обед			14	17	61	443	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	5	32	198	
Итого за день			28	33	141	1047	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	7	41	261	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	30		5	1	46	36
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп гороховый с гречками (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 (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	150			4	16	160 203,01
Итого за Обед			15	17	45	399	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	5	28	209	
Итого за день			29	30	135	965	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	2	5	3	123	93,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	12	22	289	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
Итого за Обед			15	12	61	402	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			30	32	109	906	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	9	36	340	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	150			2	9	160 209,02
Итого за Обед			14	9	44	317	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			31	25	110	885	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	3	4	7	70	99
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	40	275	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	150	5	4	24	150	110 305,01
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	150			6	27	160 215,01
Итого за Обед			19	12	64	456	
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
Итого за Полдник			9	10	47	246	
Итого за день			35	31	163	1024	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	10	8	3	211	84,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			14	13	36	416	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
Итого за Обед			14	12	54	378	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	5	35	192	
Итого за день			32	30	137	1033	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	3	5	4	141	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	6	18	140	905
Итого за Завтрак			9	12	29	327	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	30		5	1	46	36
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
Итого за Обед			16	24	41	418	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			36	44	109	1022	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона citrusовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	4	6	3	161	274,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	36	366	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый без сахара(диета)	150			5	19	160 225,01
Итого за Обед			15	11	52	377	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	17	180	
Итого за день			30	30	117	970	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона citrusовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	140	5	4	7	132	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	9	40	337	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
Итого за Обед			16	15	58	422	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	5	40	167	
Итого за день			30	29	150	973	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета № 19 (исключение из рациона цитрусовых, сладкого, красных фруктов и овощей)

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)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	11	22	301	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	50	6	7	8	124	203
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
Итого за Обед			16	17	61	471	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
Итого за Полдник			4	2	20	110	
Итого за день			30	30	115	929	

Составил _____

Дата _____