

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРТАВАЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23 «ПАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МР РК ДС№ 23

/Петрова М.В.

«22» 01 2024 г.

Приказ № 79

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №20 ( исключение из рациона молочных продуктов,  
сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба,  
макаронных изделий, крупы: манной, перловой,ячневой, пшеничной )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	36	302	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			13	19	55	449	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	13	19	201	
<b>Итого за день</b>			23	46	122	999	

Рацион: Диета №20 ( исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			3		51	220	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из помидоров и огурцов свежих 50 с растительным маслом (ясли/сад)			3	1	35	19
	Суп гороховый с гренками (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( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
<b>Итого за Обед</b>			16	36	43	567	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	28	209	
<b>Итого за день</b>			25	41	134	1043	

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

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

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)	165	3	14	21	221	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	17	21	258	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	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
	Свекла тушеная (ясли/сад)	130		3	2	39	130 209,01
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
<b>Итого за Обед</b>			12	14	32	315	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	4		53	
<b>Итого за день</b>			22	35	65	673	

Рацион: Диета №20 ( исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	30	263	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			14	15	35	346	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	18	181	
<b>Итого за день</b>			28	36	95	837	

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

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	36	302	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			19	38	63	687	
	Каша пшенная 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>			35	69	145	1369	

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	30	263	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			15	16	47	415	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	13	24	220	
<b>Итого за день</b>			23	43	113	945	

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

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>299</b>	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>12</b>	<b>47</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих 50 с растительным маслом (ясли/сад)			3	1	35	19
	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
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>422</b>	
	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>			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>48</b>	<b>102</b>	<b>968</b>	

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			3		51	220	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	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( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
<b>Итого за Обед</b>			26	31	45	559	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	4		53	
<b>Итого за день</b>			34	35	108	879	



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

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	165	3	10	43	278	300
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			3	10	43	279	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	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) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			18	17	56	450	
	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	6	13	33	273	255
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			11	18	40	368	
<b>Итого за день</b>			32	45	151	1144	

Рацион: Диета №20 ( исключение из рациона молочных продуктов, сахара, выпечки, какао, бананов, кондитерских изделий, соков, хлеба, макаронных изделий, крупы: манной, перловой, ячневой, пшеничной )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Сыр (ясли/сад)	10	2	3		36	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	17	30	299	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	70	8	10	11	174	203
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
<b>Итого за Обед</b>			18	25	64	562	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	22	124	
<b>Итого за день</b>			30	44	128	1032	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_