

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.  
« 19 » 01 2024 г.  
Приказ №

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы,  
гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	165	3	14	21	221	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>315</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>	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>516</b>	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>176</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22</b>	<b>34</b>	<b>171</b>	<b>1065</b>	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	51	356	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	100	28	23		319	120 509
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
<b>Итого за Обед</b>			34	53	70	885	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Детское питание	90			12	47	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3		63	266	
<b>Итого за день</b>			44	67	194	1554	

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	42	315	
	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
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Ежики мясные в соусе (ясли/сад)	70	5	5	6	100	174,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
	Свекла тушеная (ясли/сад)	130		3	2	39	130 209,01
<b>Итого за Обед</b>			10	10	62	381	
	Детское питание	90			12	47	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>					17	67	
<b>Итого за день</b>			16	24	135	821	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	51	356	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			15	15	63	449	
	Каша ячневая (на воде)	150	3	12	27	225	255
	Детское питание	90			12	47	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	12	44	292	
<b>Итого за день</b>			25	41	168	1144	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	50	342	
	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 50 (ясли/сад)		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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			22	38	86	786	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Детское питание	90			12	47	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	44	305	
<b>Итого за день</b>			33	63	194	1491	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			14	12	75	469	
	Детское питание	90			12	47	
	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	36	267	
<b>Итого за день</b>			23	25	197	1107	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	50	342	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	100	28	23		319	120 509
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
<b>Итого за Обед</b>			34	38	56	676	
	Детское питание	90			12	47	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	44	305	
<b>Итого за день</b>			44	63	160	1370	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	18	52	383	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
<b>Итого за Обед</b>			29	31	69	658	
	Детское питание	90			12	47	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>					17	67	
<b>Итого за день</b>			37	49	210	1421	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	44	310	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из квашенной капусты	50	1	3	2	34	81
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			17	21	87	534	
	Детское питание	90			12	47	
	Каша ячневая (на воде)	150	3	12	27	225	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	12	44	292	
<b>Итого за день</b>			25	46	185	1183	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №21( исключение из рациона молока, яиц, курицы, рыбы, гречки, киви, банана, кофе )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенинная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	51	356	
	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
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Картофель отварной(диета)	130	4	3	29	156	130 103
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
<b>Итого за Обед</b>			16	14	81	515	
	Детское питание	90			12	47	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3		64	269	
<b>Итого за день</b>			27	28	210	1198	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_