

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.

«18» 02 2024 г.

Приказ № 71



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	33	232	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			16	19	60	478	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	6	39	235	
Итого за день			26	33	142	994	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	8	43	279	
	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
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	80	5	6	1	92	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
Итого за Обед			19	24	51	499	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	12	27	239	
Итого за день			29	44	131	1066	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	34	242	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			18	10	55	392	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	13	19	201	
Итого за день			25	31	118	884	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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" (ясли/сад)	165	2	4	8	82	93
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			6	11	28	243	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			15	14	38	347	
	Омлет натуральный запеченный (ясли/сад)	80	5	6	2	95	120 301,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	6	17	167	
Итого за день			28	31	93	806	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	8	34	242	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			24	20	73	572	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			8	5	53	294	
Итого за день			37	33	170	1157	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	8	45	281	
	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			17	14	56	431	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	6	48	263	
Итого за день			27	28	159	1024	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

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
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			7	11	28	243	
	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
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
Итого за Обед			19	30	50	535	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3		46	200	
Итого за день			29	41	134	1027	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

Сезон:
 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
						69	274	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	1	160 105,01	
	Чай без сахара (диета)	200				159	900	
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26			
			4	8	32	229		
Итого за Завтрак							11	46
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100				11	46	
Итого за Завтрак 2								
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83	
	Печень, тушенная в сметане	70	9	6	7	132	204	
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202	
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121	
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01	
			20	15	60	455		
Итого за Обед								
	Омлет натуральный запеченный (ясли/сад)	80	5	6	2	95	120 301,01	
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01	
			7	6	17	167		
Итого за Полдник							31	29
Итого за день							120	897

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	8	46	292	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			22	18	72	538	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	12	27	239	
Итого за день			31	38	155	1118	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Диета №27 (исключение из рациона сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенинная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			6	11	28	243	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			22	23	71	587	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	13	19	201	
Итого за день			31	47	128	1080	

Составил _____

Дата _____