

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.
«23» 01 2024 г.
Приказ № 11

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	46	325	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			16	19	84	564	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	6	44	254	
Итого за день			30	36	188	1201	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	8	49	301	
	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)	70	5	6	1	81	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
Итого за Обед			19	24	72	565	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	5	33	228	
Итого за день			31	37	164	1143	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	14	41	336	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			15	14	61	431	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Полдник			7	8	22	199	
Итого за день			32	36	138	1024	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	12	48	339	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			18	10	76	467	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			10	9	34	266	
Итого за день			35	31	168	1121	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	47	335	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			24	20	90	636	
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			9	11	48	256	
Итого за день			42	42	199	1285	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	13	44	335	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
Итого за Обед			17	14	75	501	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	66	332	
Итого за день			33	33	199	1226	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	15	42	340	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	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	71	610	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			10	9	34	266	
Итого за день			39	54	157	1265	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	45	322	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
Итого за Завтрак 2			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
	Печень, тушенная в сметане	80	10	7	8	150	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
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			21	16	76	528	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Полдник			7	8	22	199	
Итого за день			38	53	195	1432	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	14	46	350	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
Итого за Обед			22	18	93	613	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			10	10	47	261	
Итого за день			42	42	196	1273	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона томатной пасты)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	14	41	336	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
	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	99	685	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
Итого за Полдник			9	14	70	440	
Итого за день			41	51	224	1519	

Составил _____

Дата _____