

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.
«28» 01 2024 г.
Приказ № 49

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	140	6	12	31	255	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	16	62	434	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	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 (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			14	17	65	457	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			6	5	37	214	
Итого за день			29	38	178	1163	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша детская пшеничная (на воде)	140					74
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			2	4	31	179	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	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(на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель из клюквы	150			18	65	160 203
	быстрозамороженной						
Итого за Обед			15	29	60	565	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	140	4	6	29	182	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	6	34	199	
Итого за день			21	39	135	992	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

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)	140	3	12	18	187	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	18	35	327	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	Свекла тушеная (ясли/сад)	110		3	2	33	130 209,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
Итого за Обед			12	12	49	345	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	4	17	128	
Итого за день			27	34	115	858	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	16	57	401	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			14	9	59	372	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3		48	203	
Итого за день			23	25	174	1025	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	15	56	389	
	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)	30		3	2	35	100 407
	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 тушеная говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
Итого за Обед			25	29	67	629	
	Булочка с изюмом (ясли/сад)	80	4	6	41	161	190 104
	Чай с сахаром (ясли/сад)	160			5	18	160 105
Итого за Полдник			4	6	46	179	
Итого за день			35	50	183	1255	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	16	57	401	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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	20 549,01
	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 (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			14	12	62	405	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3		61	253	
Итого за день			24	28	194	1117	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	17	42	350	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	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
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			16	21	56	448	
	Каша детская пшеничная (на воде)	140					74
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник					5	17	
Итого за день			23	38	113	864	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша детская пшеничная (на воде)	140					74
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			2	4	31	179	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	30	1	9	19	163	602
Итого за Завтрак 2			2	9	33	221	
	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(на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый	150			13	47	160 225
Итого за Обед			15	26	61	547	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	4	17	128	
Итого за день			26	43	142	1075	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	15	50	362	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			16	14	71	461	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			5	5	45	183	
Итого за день			25	34	176	1055	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона молока, творога, кефира, сметаны, разрешено сливочное масло, сыр, выпечка)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	18	43	362	
	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)	30	1	2	5	44	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник без сметаны (диета)	150	1	3	8	66	101,01
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
Итого за Обед			16	17	71	511	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	140	3	12	18	187	255
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			6	19	50	384	
Итого за день			31	54	178	1315	

Составил _____

Дата _____