

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» 01 2024 г.
Приказ № 42

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	41	282	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			16	19	69	515	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	3	46	228	
Итого за день			27	31	168	1072	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 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	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	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 без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
Итого за Обед			19	24	56	506	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	5	28	209	
Итого за день			33	38	154	1112	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	42	292	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			15	14	46	381	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	17	180	
Итого за день			28	31	117	900	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №39 (исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без сахара.

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшанная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	42	292	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	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
	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) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			18	10	57	402	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			33	26	127	922	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без сахара.

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	13	36	318	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					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
	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)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			24	20	81	603	
	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	44	177	1224	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	53	331	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			17	14	65	468	
	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			29	29	178	1109	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	42	292	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50		8	1	76	36
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	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
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			19	30	52	545	
	Сырники (ясли/сад)	80	9	7	18	180	120 313,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	7	18	181	
Итого за день			37	47	133	1114	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без сахара.

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
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	40	279	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
Итого за Обед			20	15	65	477	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	17	180	
Итого за день			33	32	134	983	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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	91
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	42	292	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			22	18	74	548	
	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			38	37	173	1148	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона манной крупы, вафель, печенья, сгущенного молока, сока, цитрусовых, сыра, витамина С), чай и компот без 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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	42	292	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			22	23	79	621	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	2	22	125	
Итого за день			33	34	155	1085	

Составил _____

Дата _____