

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.

«30» 09 2024 г.

Приказ № 366

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	18	68	483	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Глисс из отварной говядины (ясли/сад)	180	8	11	33	259	120 550,01
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			16	19	79	548	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	6	29	183	
Итого за день			30	43	190	1272	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша детская пшеничная (на воде)	165					74
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			2	4	32	182	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Макаронная отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Гюле картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			19	36	68	691	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			27	53	153	1227	

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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
	Булгур с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			7	21	47	404	
	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 картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	180	16	12	19	233	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (ясли/сад)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			26	22	73	568	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	6	36	215	
Итого за день			38	49	170	1245	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	18	62	444	
	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
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	180	41	27	23	523	71
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоку) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			58	41	99	1015	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	273	
Итого за день			68	68	215	1779	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	17	61	430	
	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
	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
	Почки тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	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
Итого за Обед			33	32	83	741	
	Запеканка	70	3	21	44	379	602
	Пюре из овощей (ясли/сад)	130	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			8	26	51	474	
Итого за день			48	75	209	1703	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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
	Бугероброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	83	401	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Шурпы соленные (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			17	14	76	508	
	Каша овсяная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			27	30	205	1225	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	20	55	431	
	Киви	100	1		8	47	406
Итого за Завтрак 2			1		8	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Говядина отварная (печи/сад)	10	3	2		32	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	190	2	3	15	92	110 208,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед:			19	17	67	482	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	273	
Итого за день:			31	46	174	1233	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	165	3	10	43	278	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бугеро́род с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	14	75	460	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	49	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	190	2	2	13	71	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	56	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			29	33	66	673	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	159	130 309,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	5	34	189	
Итого за день			39	52	189	1380	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	155	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом (ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	17	55	398	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	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
Итого за Обед			16	16	68	434	
	Каша из хлопьев овсяных (на воде)	150	3	13	19	200	255
	Молочик (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			8	18	26	295	
Итого за день			29	51	159	1224	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, citrusовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бургер/род с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	21	56	445	
	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
	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
	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	5		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (ясли/сад)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			21	22	89	632	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	3	2	22	124	314
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
Итого за Полдник			9	14	70	440	
Итого за день			40	57	229	1575	

Составил _____

Дата _____