

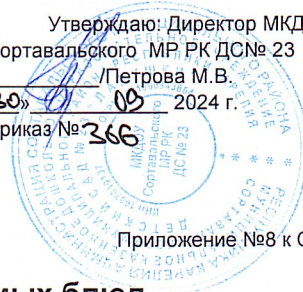
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРТАВАЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23 «ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МР РК ДС № 23

/Петрова М.В.

20» 09 2024 г.

Приказ № 366



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	44	305	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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
<b>Итого за Обед</b>			14	17	65	457	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	25	155	
<b>Итого за день</b>			26	33	148	975	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			6	7	46	280	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	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 (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Кисель из клюквы	150			18	65	160 203
	быстрозамороженной						
<b>Итого за Обед</b>			14	14	54	407	
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	140	2	4	7	70	96
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	12	87	
<b>Итого за день</b>			22	25	122	823	

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	2	4	7	70	93
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	31	275	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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 картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	160	14	11	17	207	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
<b>Итого за Обед</b>			22	19	59	473	
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	11	78	
<b>Итого за день</b>			34	36	115	884	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	2	4	7	70	96
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	45	318	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	150	34	23	19	436	71
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
<b>Итого за Обед</b>			48	32	87	838	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	140	2	4	5	58	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	10	75	
<b>Итого за день</b>			57	47	152	1280	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	3	4	7	70	99
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	45	314	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	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, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
<b>Итого за Обед</b>			18	12	71	475	
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			8	11	33	265	
<b>Итого за день</b>			35	34	163	1112	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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	140	2	4	16	103	120 211
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	54	347	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	30			1	4	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			14	12	63	411	
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	140	2	4	7	70	91
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	12	87	
<b>Итого за день</b>			24	27	143	903	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	3	4	7	70	99
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			10	13	31	279	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
<b>Итого за Обед</b>			17	19	58	444	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)	140	2	4	7	70	93
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	12	87	
<b>Итого за день</b>			29	36	111	859	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	2	4	5	58	274
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	43	302	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	30	1	9	19	163	602
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	9	33	221	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Сок фруктовый (ясли/сад)	150	1		17	69	160 234
<b>Итого за Обед</b>			15	13	62	436	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	140	2	4	5	58	274
	Кефир (ясли/сад)	150	4	4	6	80	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			6	8	11	138	
<b>Итого за день</b>			30	41	149	1097	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	3	4	17	112	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	55	360	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	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
	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
<b>Итого за Обед</b>			16	11	54	385	
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	4	11	78	
<b>Итого за день</b>			26	26	130	872	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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)	140	2	4	7	70	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	26	236	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
<b>Итого за Обед</b>			16	17	72	507	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
<b>Итого за Полдник</b>			7	9	47	290	
<b>Итого за день</b>			32	37	159	1091	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_