

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 № 266

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 7                    | 11 | 46  | 325                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   |             | 1                    |    | 14  | 58                             |             |
|                           | 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 (ясли/сад)        | 180         |                      |    | 19  | 71                             | 241,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 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     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 4                    | 6  | 29  | 183                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 28                   | 36 | 168 | 1114                           |             |

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |             | <b>6</b>             | <b>8</b>  | <b>49</b>  | <b>301</b>                     |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                      | 100         | 2                    | 1         | 21         | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                       |             | <b>2</b>             | <b>1</b>  | <b>21</b>  | <b>96</b>                      |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад) | 50          | 1                    | 3         | 2          | 50                             | 37          |
|                           | 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)                | 20          | 1                    |           | 7          | 33                             | 200 103     |
|                           | Кисель из клюквы быстрозамороженной   | 180         |                      |           | 21         | 78                             | 160 203     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       |             | <b>18</b>            | <b>19</b> | <b>66</b>  | <b>506</b>                     |             |
|                           | Ватрушка с творогом (ясли/сад)        | 80          | 6                    | 5         | 28         | 208                            |             |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)              | 180         |                      |           | 5          | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       |             | <b>6</b>             | <b>5</b>  | <b>33</b>  | <b>228</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                       |             | <b>32</b>            | <b>33</b> | <b>169</b> | <b>1131</b>                    |             |

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | <b>9</b>             | <b>14</b> | <b>41</b>  | <b>336</b>                     |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                                       | 125         | 1                    |           | 14         | 58                             | 160 234     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | <b>1</b>             |           | <b>14</b>  | <b>58</b>                      |             |
|                           | 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 (изюм, чернослив)                       | 180         |                      |           | 23         | 85                             | 160 209     |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | <b>26</b>            | <b>22</b> | <b>73</b>  | <b>568</b>                     |             |
|                           | Омлет натуральный, запеченный                                  | 80          | 5                    | 8         | 2          | 108                            | 201         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                      | 30          | 2                    |           | 15         | 71                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                       | 180         |                      |           | 5          | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | <b>7</b>             | <b>8</b>  | <b>22</b>  | <b>199</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | <b>43</b>            | <b>44</b> | <b>150</b> | <b>1161</b>                    |             |

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      Сезон:  
 Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая пшениная 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 7                    | 12 | 48  | 339                            |             |
|                           | Детское питание                                     | 90          |                      |    | 12  | 47                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   |             |                      |    | 12  | 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          |
|                           | 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     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                            | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Соус молочный (ясли/сад)                            | 20          | 1                    | 1  | 4   | 32                             | 446         |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 60                   | 37 | 95  | 981                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)                     | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                            | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад) | 20          | 1                    | 2  | 11  | 66                             | 140 201     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 10                   | 10 | 30  | 260                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 77                   | 59 | 185 | 1627                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)

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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 8                    | 11 | 47  | 335                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                   | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | 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  |
|                           | 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     |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 24                   | 16 | 89  | 593                            |             |
|                           | Булочка российская (ясли/сад)              | 80          | 5                    | 6  | 38  | 224                            | 292         |
|                           | Кефир (ясли/сад)                           | 180         | 5                    | 5  | 7   | 95                             | 230 013     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 10                   | 11 | 45  | 319                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 43                   | 38 | 195 | 1305                           |             |

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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(ясли/сад)                   | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 8                    | 11 | 58  | 374                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                       | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | 1                    |    | 14  | 58                             |             |
|                           | Огурцы соленые (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         |
|                           | 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      |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 17                   | 14 | 76  | 508                            |             |
|                           | 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     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 5                    | 6  | 66  | 332                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 31                   | 31 | 214 | 1272                           |             |

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 10                   | 15 | 42  | 340                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                                    | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)         | 50          | 2                    |    | 5   | 28                             | 100 540,01  |
|                           | 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  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                              | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)         | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209     |
|                           | Капуста тушеная (ясли/сад)                          | 130         | 2                    | 5  | 10  | 74                             | 130 201,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 21                   | 22 | 75  | 562                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)                     | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | 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     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 10                   | 10 | 30  | 260                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 43                   | 48 | 168 | 1258                           |             |

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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | <b>7</b>             | <b>11</b> | <b>45</b>  | <b>322</b>                     |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                 | 125         | 1                    |           | 14         | 58                             | 160 234     |
|                           | Вафли                                    | 60          | 2                    | 18        | 38         | 325                            | 602         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | <b>3</b>             | <b>18</b> | <b>52</b>  | <b>383</b>                     |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)    | 50          | 1                    | 3         | 2          | 50                             | 37          |
|                           | Фрикадельки мясные                       | 20          | 3                    | 3         | 2          | 48                             | 121         |
|                           | Печень, тушенная в сметане               | 70          | 9                    | 6         | 7          | 132                            | 204         |
|                           | Пюре картофельное (ясли/сад)             | 130         | 2                    | 3         | 19         | 102                            | 202         |
|                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180         | 2                    | 2         | 13         | 71                             | 83          |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                   | 40          | 3                    |           | 14         | 66                             | 200 103     |
|                           | Кисель вишневый                          | 180         |                      |           | 15         | 56                             | 160 225     |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | <b>20</b>            | <b>17</b> | <b>72</b>  | <b>525</b>                     |             |
|                           | Булочка любимая (ясли/сад)               | 80          | 5                    | 5         | 40         | 166                            | 190 107     |
|                           | Кефир (ясли/сад)                         | 180         | 5                    | 5         | 7          | 95                             | 230 013     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | <b>10</b>            | <b>10</b> | <b>47</b>  | <b>261</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | <b>40</b>            | <b>56</b> | <b>216</b> | <b>1491</b>                    |             |



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

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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(ясли/сад)                 | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 8                    | 12 | 60  | 389                            |             |
|                           | Детское питание                              | 90          |                      |    | 12  | 47                             |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             |                      |    | 12  | 47                             |             |
|                           | Кукуруза консервированная (ясли/сад)         | 50          | 1                    | 1  | 5   | 35                             | 29          |
|                           | 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  |
|                           | Рагу из овощей (ясли/сад)                    | 130         | 1                    | 4  | 12  | 85                             | 77          |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                       | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                     | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 20                   | 14 | 54  | 435                            |             |
|                           | Омлет натуральный, запеченный                | 80          | 5                    | 8  | 2   | 108                            | 201         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                    | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                     | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 7                    | 8  | 22  | 199                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 35                   | 34 | 148 | 1070                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №12( исключение из рациона красных яблок)      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 с сахаром (ясли/сад)                      | 200         | 2                    | 1  | 8   | 51                             | 261         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (сад)                        | 40          | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 8                    | 12 | 36  | 293                            |             |
|                           | 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) | 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  |
|                           | 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)                | 180         |                      |    | 23  | 85                             | 160 209     |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 22                   | 23 | 93  | 664                            |             |
|                           | Напиток "Снежок"(ясли/сад)                              | 180         | 5                    | 2  | 22  | 124                            | 314         |
|                           | Печенье (ясли/сад)                                      | 70          | 4                    | 12 | 48  | 316                            | 604         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 9                    | 14 | 70  | 440                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 40                   | 49 | 213 | 1455                           |             |

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_