

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 №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы,  
яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы,  
цитрусовых, соленых огурцов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>483</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>	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	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
	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>			<b>16</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>564</b>	
	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>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>183</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>43</b>	<b>195</b>	<b>1288</b>	

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

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, citrusовых, соленых огурцов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	4	83	401	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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>			19	19	67	523	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	100	12	10	17	218	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			12	10	22	238	
<b>Итого за день</b>			38	34	193	1258	

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, citrusовых, соленых огурцов)

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
	Бургер/брод с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>21</b>	<b>47</b>	<b>404</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>	
	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>25</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>510</b>	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	169	130 309,01
	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>6</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>44</b>	<b>179</b>	<b>1232</b>	

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

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, citrusовых, соленых огурцов)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>444</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Горьдина 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 (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			<b>58</b>	<b>41</b>	<b>99</b>	<b>1015</b>	
	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>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75</b>	<b>69</b>	<b>201</b>	<b>1766</b>	

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

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			6	17	61	430	
	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
	Помидор тушеный 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	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			36	38	171	1176	

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>83</b>	<b>401</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>	
	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
	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>			<b>17</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>515</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	100	12	10	17	218	120 305,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>288</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35</b>	<b>28</b>	<b>212</b>	<b>1262</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>431</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>	
	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
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>466</b>	
	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>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>47</b>	<b>172</b>	<b>1253</b>	

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

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>83</b>	<b>401</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 капусты и моркови (ясли/сад) 50	50	1	3	2	50	37
	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	180			15	56	160 225
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>525</b>	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	169	130 309,01
	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>6</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>26</b>	<b>218</b>	<b>1244</b>	



Рацион: Диета №23 ( исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	18	53	403	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуллы из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			17	18	67	452	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			29	42	148	1046	

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

Рацион: Диета №23 (исключение из рациона манной крупы, курицы, яиц, рыбы, цельного молока, какао, кофе, помидоров, свеклы, цитрусовых, соленых огурцов)

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 и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>445</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 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	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (ясли/сад)	180			23	85	160 209
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>632</b>	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>124</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>45</b>	<b>181</b>	<b>1259</b>	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_