

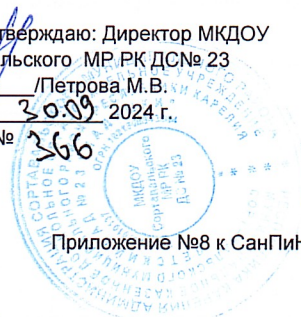
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРТАВАЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23 «ЛАДУШКИ»

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 №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	165	5	7	35	214	130 309
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	11	35	252	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			13	19	65	482	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	27	239	
<b>Итого за день</b>			22	42	137	1020	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	18	30	300	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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 гренками (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>			18	19	66	506	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		46	200	
<b>Итого за день</b>			26	37	152	1055	

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			4	19	21	277	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	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 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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
<b>Итого за Обед</b>			23	22	59	502	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	2	109	
<b>Итого за день</b>			32	49	92	935	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	18	30	300	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			56	36	93	939	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			70	62	147	1463	

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			4	17	29	286	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			21	16	75	527	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			30	38	121	955	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	18	30	300	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		46	200	
<b>Итого за день</b>			25	32	162	1055	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	18	29	304	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	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>			21	22	75	562	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			35	48	128	1090	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			3	4	51	257	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	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>			20	17	72	525	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			28	26	140	924	



Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			3	17	23	254	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
<b>Итого за Обед</b>			20	14	70	491	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	2	109	
<b>Итого за день</b>			28	39	105	903	

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

Рацион: Диета №37( исключение из рациона сахара, молока цельного, хлебобулочных изделий)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	19	30	318	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	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
	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
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	22	124	
<b>Итого за день</b>			33	44	155	1153	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_