

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

Утверждает: Директор МКДОУ
Сортавальского МР РК ДС № 23
Петрова М.В.

«30» 06 2024 г.

Приказ №
366

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов,
сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка,
кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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)	100	4	6	18	144	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			11	10	41	303	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	70	2	2	16	84	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	2	16	85	
Итого за день			13	12	62	412	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	25		2	1	25	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	5	6	1	81	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			13	15	37	342	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	40	3	2	14	104	
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	2	14	105	
Итого за день			17	17	62	495	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из свеклы с растительным 25 маслом (ясли/сад)			2	2	29	100 407
	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
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	100	9	7	11	130	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	13	41	334	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			22	21	55	502	

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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)	70	1	2	18	95	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			56	33	65	821	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			65	41	84	1020	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	25			2	8	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	35	4	3	4	66	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			15	12	49	366	
	Булочка российская (ясли/сад)	20	1	1	10	56	292
	Кефир (ясли/сад)	100	3	3	4	53	230 013
Итого за Полдник			4	4	14	109	
Итого за день			19	16	68	499	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50					
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2	1	7	100 503
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	32	120 509
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	62	101
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	70	2	2	16	114	120 549,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3			84	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180			14	66	200 103
Итого за Обед			16	13	42	1	160 105,01
	Оладьи (ясли/сад)	60	3	4	26	366	
	Чай без сахара (диета)	180				143	120 702,01
Итого за Полдник			3	4	26	1	160 105,01
Итого за день			19	17	73	144	534

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	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)	100	1	4	7	57	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			18	21	46	442	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			28	29	71	665	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	25		2	1	25	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)	100	2	2	14	78	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			19	15	51	421	
	Булочка любимая (ясли/сад)	20	1	1	10	41	190 107
	Кефир (ясли/сад)	100	3	3	4	53	230 013
Итого за Полдник			4	4	14	94	
Итого за день			23	19	70	539	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоки	50			3	17	401
Итого за Завтрак 2					3	17	
	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 без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			19	13	44	381	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			25	21	56	542	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горошка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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)	70	2	2	13	79	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			18	16	49	422	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	100	3	3	19	113	130 309,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	3	19	114	
Итого за день			21	19	73	560	

Составил _____

Дата _____