

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

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

«30» 09
Приказ № 366

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых,
соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла,
сладостей)

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
Итого за Завтрак			7	11	46	325	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			16	19	70	513	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	6	29	183	
Итого за день			27	36	157	1068	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			6	8	49	301	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
Итого за Обед			18	19	66	506	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	5	33	228	
Итого за день			30	32	158	1082	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			9	14	41	336	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			26	18	54	460	
	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
Итого за Полдник			7	8	22	199	
Итого за день			42	40	129	1042	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	12	48	339	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			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
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			76	57	172	1561	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			8	11	47	335	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			24	16	77	548	
	Булочка российская (ясли/сад)	80	5	6	38	224	292
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			10	11	45	319	
Итого за день			42	38	181	1249	

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			8	11	58	374	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	47	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	50			1	7	100 503
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			17	14	67	471	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	53	282	
Итого за день			30	31	190	1174	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			10	15	42	340	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			21	22	59	506	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			40	45	130	1087	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, citrusовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			7	11	45	322	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
Итого за Обед			20	17	72	525	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			10	10	47	261	
Итого за день			37	38	176	1155	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, цитрусовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
Итого за Завтрак			8	12	60	389	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	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
Итого за Обед			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
Итого за Полдник			7	8	22	199	
Итого за день			35	34	146	1070	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №39(исключение из рациона свеклы, citrusовых, соков, аскорбиновой кислоты, сгущенного молока, повидла, сладостей)

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
	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
Итого за Завтрак			8	12	36	293	
	Детское питание	90			12	47	
Итого за Завтрак 2					12	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			22	23	75	599	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
Итого за Полдник			5	2	22	124	
Итого за день			35	37	145	1063	

Составил _____

Дата _____