

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

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС № 23
/Петрова М.В.
« 28.01.2025 г.
Приказ № 74

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			9	14	57	395	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			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
Итого за Обед			16	19	79	548	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	3	36	176	
Итого за день			29	36	186	1177	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	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(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			17	36	66	659	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			26	48	180	1279	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 30		2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	14	42	315	
	Сок фруктовый (ясли/сад) 125		1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
Итого за Обед			26	22	73	568	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40		5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180				5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 25		2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	17	131	
Итого за день			39	40	146	1072	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	51	356	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					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
	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
Итого за Обед			58	41	99	1015	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			68	55	211	1639	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			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 тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			33	32	83	741	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			43	58	171	1361	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	51	356	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	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
Итого за Обед			17	16	77	525	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	273	
Итого за день			28	39	186	1212	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	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
Итого за Обед			19	25	71	569	
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			29	50	163	1218	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
Итого за Завтрак 2			3	18	52	383	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			30	30	69	651	
	Винегрет (ясли/сад)	100	1	7	9	135	100 501
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1		11	52	902
Итого за Полдник			2	7	25	207	
Итого за день			40	55	218	1554	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	13	44	310	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Гуляш 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
Итого за Обед			22	23	62	493	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	17	131	
Итого за день			34	40	133	983	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №2(исключение из рациона молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	51	356	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			21	23	91	654	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	25	72	536	
Итого за день			36	62	228	1604	

Составил _____

Дата _____