

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.
« 28.02 » 2025 г.
Приказ № 74

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов,
яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			7	14	42	324	
	Детское питание	90			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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
Итого за Обед			13	19	65	482	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	130	4	11	24	206	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	11	29	226	
Итого за день			24	44	149	1084	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			16	36	59	626	
	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	6	13	33	273	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	13	38	293	
Итого за день			27	50	175	1257	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			3	14	27	244	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					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
Итого за Обед			23	22	59	502	
	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			29	36	147	1012	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов,
яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Компот из плодов свежих (яблоки (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			62	35	83	895	
	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			70	62	153	1447	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Итого за Завтрак			7	14	42	324	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					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 тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			30	32	69	675	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	90			13	52	
Итого за Полдник			4	12	45	310	
Итого за день			41	58	166	1356	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Детское питание	90			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			15	18	59	472	
	Каша пшенная 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			22	30	161	1024	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Итого за Завтрак			7	14	42	324	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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 картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Птица отварная (ясли/сад)	70	15	12		168	120 603
	Капуста тушеная (ясли/сад)	150	2	6	11	85	130 201,01
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			22	26	47	488	
	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			34	41	161	1127	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Детское питание	90			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Гуляш из печени (диета)	70	10	8	1	120	120 601,02
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			19	33	56	593	
	Винегрет (ясли/сад)	100	1	7	9	135	100 501
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			1	7	14	155	
Итого за день			23	40	140	1042	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			3	14	27	244	
	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
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			19	23	48	427	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	80	2	7	15	127	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	7	20	147	
Итого за день			24	44	105	865	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, хлеба, манной, ячменной, перловой крупы)

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
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			17	20	68	528	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Детское питание	90			13	52	
Итого за Полдник			3	13	38	275	
Итого за день			25	47	152	1135	

Составил _____

Дата _____