

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 №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			5	11	20	203	
	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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			13	19	65	482	
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	150	2	4	7	75	96
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	4	12	95	
Итого за день			21	34	111	838	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			2	8	14	142	
	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 (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			16	19	58	458	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	150	2	4	5	62	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	4	10	82	
Итого за день			20	31	92	731	

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			6	12	20	221	
	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
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			23	22	59	502	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	8	7	128	
Итого за день			35	42	100	909	

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			5	12	22	217	
	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
	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
Итого за Обед			56	36	93	939	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			71	58	155	1465	

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	11	21	213	
	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, 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
Итого за Обед			21	16	75	527	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			33	32	117	893	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	11	32	252	
	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 со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			13	16	65	462	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	150	2	4	5	62	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	4	10	82	
Итого за день			22	31	121	854	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			6	13	21	225	
	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 картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
Итого за Обед			15	24	56	487	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			31	47	117	1021	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			5	11	19	200	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
	Говядина отварная (ясли/сад)	70	20	16		223	120 509
Итого за Обед			29	24	54	528	
	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			36	42	101	941	

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			5	12	21	207	
	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
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			17	14	56	425	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	8	7	128	
Итого за день			27	34	94	809	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона хлеба, манной, пшеничной, овсяной, перловой крупы, макаронных изделий, печенья, кондитерских изделий, соусов, подлив)

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
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	200	2	1	8	51	261
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			5	10	16	188	
	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 (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			18	22	75	566	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
Итого за Полдник			5	2	22	124	
Итого за день			29	34	127	936	

Составил _____

Дата _____