

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.
2025 г.

Приказ №

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого,
кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, 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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			9	14	51	373	
	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	6	11	33	259	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			14	19	69	515	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	3	31	157	
Итого за день			27	36	165	1103	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, молока)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		66	291	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	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 без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
Итого за Обед			14	33	119	740	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	12	27	239	
Итого за день			25	46	233	1366	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, citrusовых, томатов, молока)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	14	36	293	
	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) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			26	22	58	518	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	12	112	
Итого за день			39	40	120	981	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, 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 без сахара (диета) 200				1	160 105,01	
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 30	2	15	71	200 102		
Итого за Завтрак		7	14	45	334		
	Банан (ясли/сад) 100	2	1	21	96	411	
Итого за Завтрак 2		2	1	21	96		
	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	523	71		
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад) 70	7	7	114	120 549,01		
	Рис отварной (ясли/сад) 130	2	5	176	258		
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 40	3	14	66	200 103		
	Компот из плодов свежих (яблоко) (диета)без сахара 180		2	11	160 209,02		
Итого за Обед		58	41	80	950		
	Каша рисовая вязкая (на воде) 150	3	46	199	262		
	Чай без сахара (диета) 180			1	160 105,01		
Итого за Полдник		3	46	200			
Итого за день		70	56	192	1580		

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, citrusовых, томатов, молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	44	320	
	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)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			33	32	74	708	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	13	19	201	
Итого за день			43	58	151	1287	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, 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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	45	334	
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			17	16	67	492	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	9	39	254	
Итого за день			28	39	165	1138	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	44	320	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			19	22	52	476	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	12	27	239	
Итого за день			31	48	144	1131	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, citrusовых, томатов, 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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		66	291	
	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
	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 без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
Итого за Обед			30	30	59	618	
	Винегрет (ясли/сад)	100	1	7	9	135	100 501
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			3	7	21	195	
Итого за день			39	37	160	1162	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	13	38	288	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	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) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			26	13	41	382	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	12	112	
Итого за день			40	31	112	878	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №48 (исключение из рациона сладкого, кондитерских изделий, цитрусовых, томатов, 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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	45	334	
	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) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			21	23	76	604	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	13	19	201	
Итого за день			32	50	154	1197	

Составил _____

Дата _____