

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



Утверждаю: И.О. Директора МКДОУ
Сортавальского МО-РК ДС №23
Варламова В.Э.
« 22 » 09, 2025 г.

Приказ № 201/1

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			9	37	
Итого за Завтрак 2					9	37	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	6	11	33	259	120 550,01
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			15	21	72	536	
	Каша пшеничная 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			26	46	152	1123	

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
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			9	34	121	740	
	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			20	48	237	1371	

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)			Энергетическая 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
Итого за Завтрак			3	13	29	239	
	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
	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			61	35	81	882	
	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			67	61	144	1388	

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	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	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	35	68	710	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	90			9	37	
Итого за Полдник			4	12	41	295	
Итого за день			41	61	161	1376	

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 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			9	37	
Итого за Завтрак 2					9	37	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	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
	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			16	17	67	497	
	Салат из картофеля с огурцами(ясли/сад)	100	1	4	9	78	23
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			1	4	14	98	
Итого за день			20	21	147	874	

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 капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свёкольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	Птица отварная (ясли/сад)	70	15	12		168	120 603
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			23	42	53	691	
	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			36	69	148	1369	

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			9	37	
Итого за Завтрак 2					9	37	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	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
	Капуста тушеная (ясли/сад)	150	2	6	11	85	130 201,01
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			17	22	43	415	
	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			23	22	160	913	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	
	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад)	50	1	4	3	52	39
	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	26	46	444	
	Каша пшеничная 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	47	103	882	

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			9	37	
Итого за Полдник			3	13	34	260	
Итого за день			25	47	148	1120	

Составил Башу Башуца

Дата 02.06.15