

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.
« 12 » 06 2025 г.

Приказ №

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных
компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	18	62	461	
	Детское питание	125			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
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			16	21	69	536	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	24	164	
Итого за день			29	45	168	1213	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	77	379	
	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
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			12	31	114	701	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	3	29	176	
Итого за день			26	39	241	1352	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			7	21	41	382	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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	80	10	8	1	104	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			12	8	13	164	
Итого за день			45	51	125	1116	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	17	49	376	
	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
	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
	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			58	36	86	927	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			72	61	159	1525	

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	17	55	408	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	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			18	36	80	763	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			29	58	155	1318	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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 без сахара (диета) 200					1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад) 35		2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	18	56	422	
	Детское питание 125				13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад) 50		1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад) 10		3	2		32	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад) 180		2	3	15	92	110 208,01
	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			19	16	76	533	
	Салат из картофеля с огурцами(ясли/сад) 100		1	4	9	78	23
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 25		2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета) 180					1	160 105,01
Итого за Полдник			3	4	21	138	
Итого за день			29	38	166	1145	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	20	49	409	
	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
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	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	41	58	702	
	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			32	62	174	1407	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	77	379	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			23	21	52	467	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			37	33	156	1073	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	17	49	376	
	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
	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
	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			20	17	49	443	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	80	10	8	1	104	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			12	8	13	164	
Итого за день			37	42	121	1030	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, цитрусовых, помидор, ягод, ягодных компотов)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад) 40		4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	21	50	423	
	Детское питание 125				13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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
	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	22	74	582	
	Булочка российская (ясли/сад) 80		5	6	38	224	292
	Напиток "Снежок" (ясли/сад) 180		5	2	22	124	314
Итого за Полдник			10	8	60	348	
Итого за день			40	51	197	1405	

Составил

Баш

Башкова

Дата

02.06.25