

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.
« 03 » 12 2025 г.
Приказ №

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных
продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы,
цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			7	14	36	302	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			15	21	62	503	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	31	196	
Итого за день			26	41	139	1048	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (165 на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	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 без сахара(диета)	180			5	19	160 203,01
Итого за Обед			9	34	105	681	
	Каша пшеничная рассыпчатая (150 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			20	61	183	1279	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3	14	21	222	
	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) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			23	22	44	452	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	4		53	
Итого за день			31	40	75	774	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			55	36	72	861	
	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			63	50	158	1371	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3		51	220	
	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, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Пюре картофельное (на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив) без сахара (диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			15	36	66	697	
	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			21	49	146	1165	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			17	18	58	480	
	Салат из картофеля с огурцами(ясли/сад)	100	1	4	9	78	23
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			1	4	9	79	
Итого за день			23	36	107	869	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	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
	Свекольник 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
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			16	41	44	636	
	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			26	65	134	1249	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3		51	220	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
Итого за Обед			24	18	29	351	
	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			30	31	109	819	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Завтрак			7	14	36	302	
	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)	150	6	6	7	104	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) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			16	16	34	356	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	4		53	
Итого за день			28	34	80	758	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	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) без сахара(диета)	180			8	35	160 209,01
Итого за Обед			17	20	53	478	
	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			25	43	132	1042	

Составил

Б.М.М. Б.М.М.

Дата

02.05.25