

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



Утверждаю: И.О. Директора МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС №23
/Варламова В.Э.
« 02 » 2025 г.
Приказ № 204/н

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

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)	140	6	12	31	255	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	16	62	434	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	5	10	29	230	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			14	18	65	477	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	25	155	
Итого за день			27	39	166	1124	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока, яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	74	365	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	2	4	50	178	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	150			18	65	160 203
Итого за Обед			12	14	113	544	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	192	
Итого за день			24	21	234	1153	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	140	3	12	18	187	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	16	49	366	
	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)	30		3	2	35	100 407
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	160	14	11	17	207	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
Итого за Обед			22	19	59	473	
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	Детское питание	125			13	52	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			2	11	37	252	
Итого за день			30	46	159	1149	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	15	50	362	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	150	34	23	19	436	71
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			47	31	83	809	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	191	
Итого за день			60	54	162	1409	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока, яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	15	56	389	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	150	5	4	24	150	110 305,01
	Печень, тушенная в сметане	50	2	4	5	94	204
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
Итого за Обед			15	13	80	516	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
Итого за Полдник			8	11	33	265	
Итого за день			29	39	183	1228	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

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)	140	3		43	186	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	74	365	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			16	13	70	452	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			2		16	68	
Итого за день			24	17	174	943	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока, яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	15	56	389	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			16	16	69	477	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	53	258	
Итого за день			25	36	188	1171	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

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)	140	3		43	186	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	74	365	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	30	1	9	19	163	602
Итого за Завтрак 2			2	9	33	221	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый	150			13	47	160 225
Итого за Обед			17	20	54	430	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	191	
Итого за день			33	41	180	1207	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока, яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	15	50	362	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад)	30		2	2	31	39
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
Итого за Обед			15	13	53	395	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	140	3	12	18	187	255
	Детское питание	125			13	52	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	12	36	256	
Итого за день			22	40	149	1060	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №17(исключение из рациона цельного молока,
яиц, сыра, картофеля, бананов, моркови)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде) 140	4	12	26	222	255	
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180			5	20	160 105	
	Бутерброд с маслом(ясли/сад) 35	2	4	26	159	900	
Итого за Завтрак			6	16	57	401	
	Сок фруктовый (ясли/сад) 125	1		14	58	160 234	
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) 30	1		3	17	100 540,01	
	Говядина отварная (ясли/сад) 10	3	2		32	120 509	
	Ци из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад) 150	1	2	7	46	104	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад) 50	6	7	8	124	203	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад) 110	3	3	21	124	130 309,01	
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 30	2		10	50	200 103	
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) 150			19	71	160 209	
Итого за Обед			16	14	68	464	
	Булочка российская (ясли/сад) 80	5	6	38	224	292	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад) 160	4	2	20	110	314	
Итого за Полдник			9	8	58	334	
Итого за день			32	38	197	1257	

Составил

Башу Башкева

Дата

02.06.25