

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



тверждаю: И.О. Директора МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС №23  
/Варламова В.Э.  
01.06 2025 г.

Приказ №

201/1

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц,  
сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                    |                                              |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                    | Каша гречневая молочная<br>без сахара(диета) | 140            | 4                    | 6  | 3   | 154                                       | 120 207,01     |
|                    | Чай с молоком без сахара<br>(диета)          | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261,01         |
|                    | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)              | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| Итого за Завтрак   |                                              |                | 8                    | 11 | 36  | 359                                       |                |
|                    | Детское питание                              | 90             |                      |    | 9   | 37                                        |                |
| Итого за Завтрак 2 |                                              |                |                      |    | 9   | 37                                        |                |
|                    | 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<br>(ясли/сад)       | 150            | 4                    | 3  | 13  | 95                                        | 110 327,01     |
|                    | Плов из отварной говядины<br>(ясли/сад)      | 160            | 5                    | 10 | 29  | 230                                       | 120 550,01     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                       | 15             | 1                    |    | 5   | 25                                        | 200 103        |
|                    | Компот из сухофруктов без<br>сахара (диета)  | 150            |                      |    | 8   | 32                                        | 241,02         |
| Итого за Обед      |                                              |                | 14                   | 18 | 57  | 450                                       |                |
|                    | Макароны отварные с сыром<br>(ясли/сад)      | 110            | 4                    | 5  | 20  | 138                                       | 206,01         |
|                    | Чай без сахара (диета)                       | 150            |                      |    |     | 1                                         | 160 105,01     |
| Итого за Полдник   |                                              |                | 4                    | 5  | 20  | 139                                       |                |
| Итого за день      |                                              |                | 26                   | 34 | 122 | 985                                       |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                                      |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Суп молочный с изделиями макаронными                                 | 140         | 4                    | 3  | 15  | 101                            | 111         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                               | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                                         | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                                      |             | 6                    | 7  | 41  | 261                            |             |
|                    | 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) | 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     |
|                    | Пюре картофельное (ясли/сад)                                         | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                               | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)                | 150         |                      |    | 4   | 16                             | 160 203,01  |
| Итого за Обед      |                                                                      |             | 11                   | 13 | 89  | 449                            |             |
|                    | Булочка творожная(ясли/сад)                                          | 80          | 7                    | 3  | 29  | 175                            | 479         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                               | 150         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |                                                                      |             | 7                    | 3  | 29  | 176                            |             |
| Итого за день      |                                                                      |             | 24                   | 23 | 169 | 933                            |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                     |                                                                       |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
|                     | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета) | 140         | 2                    | 5  | 3  | 123                            | 93,01       |
|                     | Чай с молоком без сахара (диета)                                      | 180         | 2                    | 1  | 7  | 46                             | 261,01      |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)                                     | 35          | 4                    | 6  | 12 | 120                            | 905,01      |
| Итого за Завтрак:   |                                                                       |             | 8                    | 12 | 22 | 289                            |             |
|                     | Детское питание                                                       | 90          |                      |    | 9  | 37                             |             |
| Итого за Завтрак 2: |                                                                       |             |                      |    | 9  | 37                             |             |
|                     | 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) без сахара(диета)            | 150         |                      |    | 7  | 29                             | 160 209,01  |
| Итого за Обед       |                                                                       |             | 22                   | 19 | 47 | 431                            |             |
|                     | Каша гречневая молочная без сахара(диета)                             | 150         | 4                    | 6  | 3  | 165                            | 120 207,01  |
|                     | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                             | 20          | 2                    |    | 10 | 47                             | 200 102     |
|                     | Чай без сахара (диета)                                                | 150         |                      |    |    | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник    |                                                                       |             | 6                    | 6  | 13 | 213                            |             |
| Итого за день       |                                                                       |             | 36                   | 37 | 91 | 970                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|----------------|
|                           |                                                       |                | Б                    | Ж  | У   |                                      |                |
|                           | Каша вязкая манная<br>молочная без сахара(диета)      | 140            | 5                    | 4  | 7   | 132                                  | 88,01          |
|                           | Чай с молоком без сахара<br>(диета)                   | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                   | 261,01         |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                       | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                  | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                       |                | 9                    | 9  | 40  | 337                                  |                |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                     | 100            |                      |    | 10  | 47                                   | 210 110        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                       |                |                      |    | 10  | 47                                   |                |
|                           | Морковь отварная                                      | 30             |                      |    | 2   | 9                                    | 221,1          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                          | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                   | 120 509        |
|                           | Щи из квашеной капусты с<br>картофелем(ясли/сад)      | 150            | 34                   | 23 | 19  | 436                                  | 71             |
|                           | Котлета рубленая из фарша<br>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<br>(яблоки) (диета)без сахара | 150            |                      |    | 2   | 9                                    | 160 209,02     |
|                           | Соус молочный (ясли/сад)                              | 10             |                      | 1  | 2   | 16                                   | 446            |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                       |                | 47                   | 32 | 71  | 775                                  |                |
|                           | Запеканка из творога<br>(ясли/сад)                    | 80             | 9                    | 8  | 14  | 174                                  | 120 305,01     |
|                           | Чай без сахара (диета)                                | 150            |                      |    |     | 1                                    | 160 105,01     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       |                | 9                    | 8  | 14  | 175                                  |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                | 65                   | 49 | 135 | 1334                                 |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                     |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)      | 140         | 3                    | 5  | 4   | 141                            | 99,01       |
|                    | Чай с молоком без сахара (диета)                    | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261,01      |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                        | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                     |             | 7                    | 10 | 37  | 346                            |             |
|                    | Детское питание                                     | 90          |                      |    | 9   | 37                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     |             |                      |    | 9   | 37                             |             |
|                    | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)               | 30          |                      | 2  | 1   | 30                             | 37          |
|                    | 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         |
|                    | Пюре картофельное (ясли/сад)                        | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                              | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета) | 150         |                      |    | 6   | 27                             | 160 215,01  |
| Итого за Обед      |                                                     |             | 14                   | 14 | 62  | 469                            |             |
|                    | Кефир (ясли/сад)                                    | 160         | 5                    | 4  | 6   | 85                             | 230 013     |
| Итого за Полдник   |                                                     |             | 5                    | 4  | 6   | 85                             |             |
| Итого за день      |                                                     |             | 26                   | 28 | 114 | 937                            |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета) | 140         | 10                   | 8  | 3   | 211                            | 84,01       |
|                    | Чай с молоком без сахара (диета)                 | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261,01      |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                     | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                  |             | 14                   | 13 | 36  | 416                            |             |
|                    | Детское питание                                  | 90          |                      |    | 9   | 37                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                  |             |                      |    | 9   | 37                             |             |
|                    | 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 без сахара (диета)         | 150         |                      |    | 8   | 32                             | 241,02      |
| Итого за Обед      |                                                  |             | 16                   | 13 | 62  | 425                            |             |
|                    | Салат из картофеля с огурцами(ясли/сад)          | 80          | 1                    | 3  | 7   | 63                             | 23          |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                        | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             | 200 102     |
|                    | Чай без сахара (диета)                           | 150         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |                                                  |             | 3                    | 3  | 17  | 111                            |             |
| Итого за день      |                                                  |             | 33                   | 29 | 124 | 989                            |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                    |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)     | 140         | 3                    | 5  | 4   | 141                            | 99,01       |
|                    | Чай с молоком без сахара (диета)                   | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261,01      |
|                    | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)                  | 35          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| Итого за Завтрак   |                                                    |             | 9                    | 12 | 23  | 307                            |             |
|                    | Яблоко (ясли/сад)                                  | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| Итого за Завтрак 2 |                                                    |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                    | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)              | 30          |                      | 2  | 1   | 30                             | 37          |
|                    | 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  |
|                    | Пюре картофельное (ясли/сад)                       | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                             | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 150         |                      |    | 2   | 9                              | 160 209,02  |
| Итого за Обед      |                                                    |             | 15                   | 17 | 44  | 402                            |             |
|                    | Оладьи (ясли/сад)                                  | 80          | 4                    | 5  | 35  | 191                            | 120 702,01  |
|                    | Чай без сахара (диета)                             | 150         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |                                                    |             | 4                    | 5  | 35  | 192                            |             |
| Итого за день      |                                                    |             | 28                   | 34 | 112 | 948                            |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                    |                                                                               |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                    | Каша вязкая рисовая<br>молочная без сахара(диета)                             | 140            | 4                    | 6  | 3   | 161                                       | 274,01         |
|                    | Чай с молоком без сахара<br>(диета)                                           | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261,01         |
|                    | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                                               | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| Итого за Завтрак   |                                                                               |                | 8                    | 11 | 36  | 366                                       |                |
|                    | Детское питание                                                               | 90             |                      |    | 9   | 37                                        |                |
| Итого за Завтрак 2 |                                                                               |                |                      |    | 9   | 37                                        |                |
|                    | Салат из помидоров и<br>огурцов свежих с<br>растительным маслом<br>(ясли/сад) | 30             |                      | 2  | 1   | 21                                        | 19             |
|                    | Фрикадельки мясные                                                            | 20             | 3                    | 3  | 2   | 48                                        | 121            |
|                    | Суп картофельный с<br>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 без<br>сахара(диета)                                          | 150            |                      |    | 5   | 19                                        | 160 225,01     |
| Итого за Обед      |                                                                               |                | 17                   | 20 | 46  | 402                                       |                |
|                    | Запеканка из творога<br>(ясли/сад)                                            | 80             | 9                    | 8  | 14  | 174                                       | 120 305,01     |
|                    | Чай без сахара (диета)                                                        | 150            |                      |    |     | 1                                         | 160 105,01     |
| Итого за Полдник   |                                                                               |                | 9                    | 8  | 14  | 175                                       |                |
| Итого за день      |                                                                               |                | 34                   | 39 | 105 | 980                                       |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|----------------|
|                    |                                                          |                | Б                    | Ж  | У   |                                      |                |
|                    | Каша вязкая манная<br>молочная без сахара(диета)         | 140            | 5                    | 4  | 7   | 132                                  | 88,01          |
|                    | Чай с молоком без сахара<br>(диета)                      | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                   | 261,01         |
|                    | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                          | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                  | 900            |
| Итого за Завтрак   |                                                          |                | 9                    | 9  | 40  | 337                                  |                |
|                    | Яблоко (ясли/сад)                                        | 100            |                      |    | 10  | 47                                   | 210 110        |
| Итого за Завтрак 2 |                                                          |                |                      |    | 10  | 47                                   |                |
|                    | Салат из отварной свёклы с<br>соленым огурцом (ясли/сад) | 30             |                      | 2  | 2   | 31                                   | 39             |
|                    | Суп рыбный (ясли/сад)                                    | 150            | 6                    | 6  | 7   | 104                                  | 1,1            |
|                    | Котлета рубленая из фарша<br>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<br>(яблоки) (диета) без сахара   | 150            |                      |    | 2   | 9                                    | 160 209,02     |
| Итого за Обед      |                                                          |                | 15                   | 13 | 38  | 340                                  |                |
|                    | Каша гречневая молочная<br>без сахара(диета)             | 150            | 4                    | 6  | 3   | 165                                  | 120 207,01     |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                                | 20             | 2                    |    | 10  | 47                                   | 200 102        |
|                    | Чай без сахара (диета)                                   | 150            |                      |    |     | 1                                    | 160 105,01     |
| Итого за Полдник   |                                                          |                | 6                    | 6  | 13  | 213                                  |                |
| Итого за день      |                                                          |                | 30                   | 28 | 101 | 937                                  |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                            |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая пшениная молочная без сахара (диета)           | 140         | 4                    | 4  | 3   | 135                            | 96,01       |
|                    | Чай с молоком без сахара (диета)                           | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261,01      |
|                    | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)                          | 35          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| Итого за Завтрак   |                                                            |             | 10                   | 11 | 22  | 301                            |             |
|                    | Детское питание                                            | 90          |                      |    | 9   | 37                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                            |             |                      |    | 9   | 37                             |             |
|                    | Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)    | 30          | 1                    | 2  | 5   | 44                             | 31          |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)                               | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    | Щи 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         |
|                    | Каца гречневая рассыпчатая (ясли/сад)                      | 110         | 3                    | 3  | 21  | 124                            | 130 309,01  |
|                    | Соус молочный (ясли/сад)                                   | 10          |                      | 1  | 2   | 16                             | 446         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                     | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета) | 150         |                      |    | 7   | 29                             | 160 209,01  |
| Итого за Обед      |                                                            |             | 16                   | 17 | 60  | 465                            |             |
|                    | Напиток "Снежок"(ясли/сад)                                 | 160         | 4                    | 2  | 20  | 110                            | 314         |
|                    | Булочка российская (ясли/сад)                              | 80          | 5                    | 6  | 38  | 224                            | 292         |
| Итого за Полдник   |                                                            |             | 9                    | 8  | 58  | 334                            |             |
| Итого за день      |                                                            |             | 35                   | 36 | 149 | 1137                           |             |

Составил Баш БашкеваДата 02.06.15