

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.
« 07 » 06 2025 г.

Приказ №

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	100	3	6	18	144	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			8	10	39	286	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	70	2	2	16	84	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	2	16	85	
Итого за день			10	12	60	395	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	25		2	1	18	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 (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			9	15	94	454	
	Булочка творожная(ясли/сад)	40	4	2	14	88	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	2	14	89	
Итого за день			14	17	119	591	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	25		2	2	29	100 407
	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
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	100	9	7	11	130	120 542,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			13	13	27	268	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			19	21	41	436	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	25			2	8	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)	70	1	2	18	95	258
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			53	33	53	763	
	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			62	41	72	962	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	25		2	1	25	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	35	1	3	4	66	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			12	14	48	383	
	Кефир (ясли/сад)	100	3	3	4	53	230 013
Итого за Полдник			3	3	4	53	
Итого за день			15	17	57	460	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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)	70	2	2	16	84	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			14	14	33	323	
	Салат из картофеля с огурцами(ясли/сад)	50	1	2	4	39	23
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			1	2	4	40	
Итого за день			15	16	42	387	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	25		2	1	25	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			18	20	48	458	
	Оладьи (ясли/сад)	60	3	4	26	143	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	4	26	144	
Итого за день			22	24	85	650	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2.					5	24	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	25		2	1	18	19
	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)	100	1	4	7	57	130 201,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			19	22	35	395	
	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			28	30	54	594	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоки	50			3	17	401
Итого за Завтрак 2					3	17	
	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад)	25		2	2	26	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	15	32	341	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			22	23	44	502	

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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)	70	2	2	13	79	130 309,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			15	16	35	356	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	100	3	3	19	113	130 309,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Булочка российская (ясли/сад)	20	1	1	10	56	292
Итого за Полдник			4	4	29	170	
Итого за день			19	20	69	550	

Составил

Баш

Башкев

Дата

09.06.25