

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



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	154	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	11	10	237	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	110	2	4	20	125	254
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
Итого за Обед			16	17	50	427	
	Макароны отварные с сыром (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			27	33	94	861	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

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
	Масло коровье	5		4		37	140 112
	сладкосливочное (ясли/сад)						
Итого за Завтрак			4	7	15	139	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
					10	47	
Итого за Завтрак 2							
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	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	150			4	16	160 203,01
	быстрозамороженной без сахара(диета)						
Итого за Обед			11	13	89	458	
	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			22	23	143	820	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			5	11	10	224	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	110	2	4	20	125	254
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Обед			15	17	45	403	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			26	36	71	794	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	140	5	4	7	132	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	9	14	215	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Соус молочный(ясли/сад)	10		1	2	16	446
	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			49	31	69	766	
	Запеканка из творога (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			65	48	107	1203	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			5	10	11	224	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	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	12	63	448	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
Итого за Полдник			5	4	6	85	
Итого за день			25	26	94	815	

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	9	10	218	
	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 без сахара (диета)	150			8	32	241,02
Итого за Обед			16	13	62	425	
	Салат из картофеля с солеными огурцами(ясли/сад)	80	1	4	7	70	22
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			1	4	7	71	
Итого за день			24	26	93	772	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			6	11	11	242	
	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			25	33	100	883	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			4	10	10	206	
	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 без сахара(диета)	150			5	19	160 225,01
Итого за Обед			17	20	46	402	
	Запеканка из творога (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			32	47	103	1004	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	154	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	11	10	237	
	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) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
Итого за Обед			15	13	38	340	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			26	32	60	733	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №16(исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, сладких каш, бананов, изюма, белого хлеба, риса)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			7	10	10	236	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	Каша 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
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Обед			16	17	53	437	
	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			33	35	135	1065	

Составил

Баш Башкина

Дата

30.09.25