

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



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 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
	Бутерброд с 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 (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 без сахара (диета)	150			8	32	241,02
	Итого за Обед		14	18	57	450	
	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		26	34	122		985	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 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
	Люре 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	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			24	23	169	942	

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых 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 цитрусовых, яиц, сладостей)

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
	Бутерброд с 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	
	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 рубленная 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) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
Итого за Обед			48	32	72	783	
	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			66	49	136	1342	

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	
	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			26	26	115	916	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 солеными огурцами(ясли/сад)	80	1	4	7	70	22
	Хлеб пшеничный (ясли/сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
Итого за Полдник		3	4	17	118		
Итого за день		33	30	124	996		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 яичневая 140 молочная без сахара(диета)	3	5	4	141	99,01	
	Чай с молоком без сахара 180 (диета)	2	1	7	46	261,01	
	Бутерброд с маслом и сыром 35 (ясли)	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 30 (ясли/сад)		2	1	30	37	
	Птица отварная (ясли/сад) 20	4	3		48	120 603	
	Свекольник со сметаной 150 (ясли/сад)	1	2	8	52	101	
	Биточки рубленные куриные 50 (ясли/сад)	6	8	7	127	120 611,01	
	Пюре картофельное 110 (ясли/сад)	2	2	16	86	202	
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 30	2		10	50	200 103	
	Компот из плодов свежих 150 (яблоки) (диета)без сахара			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 приготовляемых блюд (лист 8)

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 рисовая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	161	274,01
	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			8	11	36	366	
	Детское питание	90			9	37	
Итого за Завтрак 2					9	37	
	Горошок зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	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			18	18	48	398	
	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			35	37	107	976	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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 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
	Бутерброд с 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 соленым огурцом (ясли/сад)	30		2	2	31	39
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленная из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Ragu 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	
	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			30	28	101	937	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 пшеничная 140 молочная без сахара (диета)		4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара 180 (диета)		2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром 35 (ясли)		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 30 зеленым горошком (ясли/сад)		1	2	5	44	31
	Говядина отварная (ясли/сад) 10		3	2		32	120 509
	Щи из свежей капусты на 150 мясном бульоне (ясли/сад)		1	2	7	46	104
	Котлеты, биточки, шницели 50 из говядины (ясли/сад)		6	7	8	124	203
	Каша гречневая рассыпчатая 110 (ясли/сад)		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 150 (изюм,чернослив) без сахара(диета)				7	29	160 209,01
Итого за Обед			16	17	60	465	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад) 160		4	2	20	110	314
	Булочка российская 80 (ясли/сад)		5	6	38	224	292
Итого за Полдник			9	8	58	334	
Итого за день			35	36	149	1137	

Составил

Баш Баштовадата 20.09.15