

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

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК-ДС№23.

Петрова М.В.
« 5.09.2025 г.
Приказ № 229/1

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, стущенного молока, помидор)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			7	14	42	324	
	Детское питание	125			13	52	
					13	52	
Итого за Завтрак 2							
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	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)	180	6	11	33	259	120 550,01
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			11	19	70	498	
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	20	25	290	
Итого за день			20	53	150	1164	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			14	34	54	604	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			22	48	156	1162	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	165	3	14	21	221	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			3	14	27	244	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	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)	180	16	12	19	233	120 542,01
	Компот из плодов сухих (изюм,чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			21	20	60	484	
	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	6	13	33	273	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	13	38	293	
Итого за день			30	47	138	1073	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде) 165	5	7	35	214	130 309	
	Чай с сахаром (ясли/сад) 200			6	23	160 105	
Итого за Завтрак		5	7	41	237		
	Банан (ясли/сад) 100	2	1	21	96	411	
Итого за Завтрак 2		2	1	21	96		
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) 50	2		5	28	100 540,01	
	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	
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад) 70	7	7	2	114	120 549,01	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде) 130	4	5	27	169	130 309	
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад) 180			21	76	160 209	
Итого за Обед		17	16	69	495		
	Каша из хлопьев овсяных(на воде) 150	3	13	19	200	255	
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180			5	20	160 105	
Итого за Полдник		3	13	24	220		
Итого за день		27	37	155	1048		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, стущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			4	13	35	271	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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 тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			30	32	69	675	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			37	45	168	1217	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			14	17	74	504	
	Салат из картофеля с солеными огурцами(ясли/сад)	100	1	5	9	87	22
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			1	5	14	107	
Итого за день			18	22	158	905	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

**Сезон:
Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			4	13	35	271	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			14	36	55	621	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	6	36	215	
Итого за день			24	56	147	1203	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			3		57	242	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			27	15	45	389	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			33	15	166	902	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			3	13	29	239	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад)	50	1	4	3	52	39
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			16	22	46	452	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			24	49	120	1007	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, цитрусовых, кисломолочных продуктов, соков, сгущенного молока, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			4	13	35	271	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			17	19	66	506	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			24	32	165	1048	

Составил Башмакова

Дата 30.09.25