

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.
« 31.08.2025 г.
Приказ № 229/11

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, citrusовых, 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 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	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	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, citrusовых, 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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, citrusовых, 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, citrusовых, 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 приготавливаемых блюд (лист 3)

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	
	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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, хлебобулочных изделий, citrusовых, 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)			Энерге- тическая 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, citrusовых, 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, citrusовых, 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

Баш Башкова

Дата

30.09.25