

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

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС № 23

Ильцова М.В.

« 23 » 09 2025 г.

Приказ № 23/П

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных
продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель,
говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	плов из индейки(диета)	180	35	8	47	418	205,01
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			38	14	83	633	
	Картофель отварной(диета)	130	4	3	29	156	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	3	47	228	
Итого за день			50	31	186	1243	

Рацион:

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	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			15	36	58	588	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	12	45	310	
Итого за день			22	48	170	1187	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

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	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Говядина отварная (ясли/сад) 10		3	2		32	120 509
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	180	25	29	5	273	120 601,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			30	33	23	409	
	Картофель отварной(диета)	150	4	3	33	180	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	3	51	252	
Итого за день			42	50	130	1043	

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенинная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	180	41	27	23	523	71
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			56	45	80	913	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3		64	271	
Итого за день			64	59	190	1516	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

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	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			22	38	71	669	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	6	49	267	
Итого за день			31	57	169	1265	

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Картофель отварной(диета)	130	4	3	29	156	130 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			16	16	63	417	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	100	2	7	12	120	41
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			2	7	17	140	
Итого за день			24	37	130	900	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

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	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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			15	36	58	586	
	Картофель отварной(диета)	150	4	3	33	180	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	3	51	252	
Итого за день			23	52	154	1156	

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

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	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			14	18	40	307	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	6	49	267	
Итого за день			22	24	160	874	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

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	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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			13	17	48	351	
	Картофель отварной(диета)	150	4	3	33	180	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	3	51	252	
Итого за день			24	34	151	974	

Рацион: Диета №43(исключение из рациона молочных продуктов, какао, яиц, овсяной крупы, печенья, вафель, говядины, курицы, свеклы, рыбы, изюма)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			16	18	45	365	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3	9	57	325	
Итого за день			25	41	152	1033	

Составил

Баш

Башкиров

Дата

20.09.15