

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.  
« 30 » 12 2025 г.  
Приказ № 469

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао,  
кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                    |                                       |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                    | Каша гречневая молочная (ясли/сад)    | 165            | 2                    | 4  | 7   | 72                                        | 120 207        |
|                    | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад) | 200            | 3                    | 3  | 13  | 94                                        | 253            |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)          | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| Итого за Завтрак   |                                       |                | 7                    | 11 | 46  | 325                                       |                |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)              | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                    | Печенье (ясли/сад)                    | 15             | 1                    | 3  | 10  | 68                                        | 604            |
| Итого за Завтрак 2 |                                       |                | 2                    | 3  | 24  | 126                                       |                |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)          | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509        |
|                    | Рассольник ленинградский (ясли/сад)   | 180            | 2                    | 3  | 15  | 92                                        | 110 208,01     |
|                    | Плов из отварной говядины (ясли/сад)  | 180            | 6                    | 11 | 33  | 259                                       | 120 550,01     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                | 40             | 3                    |    | 14  | 66                                        | 200 103        |
|                    | Компот из сухофруктов (ясли/сад)      | 180            |                      |    | 19  | 71                                        | 241,01         |
| Итого за Обед      |                                       |                | 14                   | 16 | 81  | 520                                       |                |
|                    | Макароны отварные с сыром (ясли/сад)  | 130            | 4                    | 6  | 24  | 163                                       | 206,01         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)              | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
| Итого за Полдник   |                                       |                | 4                    | 6  | 29  | 183                                       |                |
| Итого за день      |                                       |                | 27                   | 36 | 180 | 1154                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

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" (ясли/сад) | 165         | 2                    | 4  | 8   | 82                             | 93          |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                       | 200         |                      |    | 6   | 23                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                                   | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                |             | 4                    | 8  | 40  | 264                            |             |
|                           | Фрукты                                                         | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)                    | 50          | 2                    |    | 5   | 28                             | 100 540,01  |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                                      | 20          | 4                    | 3  |     | 48                             | 120 603     |
|                           | Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)                        | 180         | 1                    |    | 10  | 49                             | 100,02      |
|                           | Биточки рубленые куриные (ясли/сад)                            | 70          | 8                    | 11 | 10  | 178                            | 120 611,01  |
|                           | Капуста тушеная (ясли/сад)                                     | 130         | 2                    | 5  | 10  | 74                             | 130 201,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                         | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)                      | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                |             | 20                   | 19 | 70  | 519                            |             |
|                           | Булочка творожная(ясли/сад)                                    | 80          | 7                    | 3  | 29  | 175                            | 479         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                       | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                |             | 7                    | 3  | 34  | 195                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                |             | 31                   | 30 | 154 | 1027                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Суп молочный с изделиями макаронными 165    |             | 4                    | 4  | 17  | 119                            | 111         |
|                           | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад) 200   |             | 3                    | 3  | 13  | 94                             | 253         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (сад) 40         |             | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 11                   | 14 | 50  | 373                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад) 125                |             | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                           | Печенье (ясли/сад) 15                       |             | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             | 2                    | 3  | 24  | 126                            |             |
|                           | 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  |
|                           | Жаркое по-домашнему (ясли/сад) 180          |             | 10                   | 10 | 16  | 236                            | 209         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад) 40                   |             | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Напиток клюквенный 180                      |             |                      |    | 9   | 37                             | 308,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 18                   | 17 | 50  | 481                            |             |
|                           | Омлет натуральный, запеченный 80            |             | 5                    | 8  | 2   | 108                            | 201         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 25                |             | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад) 180                |             |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 7                    | 8  | 19  | 187                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 38                   | 42 | 143 | 1167                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                     |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)              | 165         | 3                    | 4  | 20  | 132                            | 88          |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                            | 200         |                      |    | 6   | 23                             | 160 105     |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                        | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                     |             | 5                    | 8  | 52  | 314                            |             |
|                    | Фрукты                                              | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                    | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)    | 50          | 1                    | 4  | 4   | 58                             | 100 407     |
|                    | Суп рыбный (ясли/сад)                               | 180         | 7                    | 7  | 8   | 125                            | 1,1         |
|                    | Суфле рыбное (ясли/сад)                             | 70          | 8                    | 5  | 3   | 106                            | 548,01      |
|                    | Рагу из овощей (ясли/сад)                           | 130         | 1                    | 4  | 12  | 85                             | 77          |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                              | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)           | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| Итого за Обед      |                                                     |             | 20                   | 20 | 62  | 516                            |             |
|                    | Запеканка из творога (ясли/сад)                     | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                            | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                    | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад) | 20          | 1                    | 2  | 11  | 66                             | 140 201     |
| Итого за Полдник   |                                                     |             | 10                   | 10 | 30  | 260                            |             |
| Итого за день      |                                                     |             | 35                   | 38 | 154 | 1139                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                            |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая ячневая<br>молочная (ясли/сад) | 165            | 3                    | 4  | 8   | 82                                        | 99             |
|                           | Кофейный напиток на молоке<br>(ясли/сад)   | 200            | 3                    | 3  | 13  | 94                                        | 253            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)            | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                            |                | 8                    | 11 | 47  | 335                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                   | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                            |                | 1                    |    | 14  | 58                                        |                |
|                           | Морковь отварная                           | 50             | 1                    |    | 3   | 15                                        | 221,1          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)               | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509        |
|                           | Суп крестьянский с крупой                  | 180            | 2                    | 4  | 6   | 64                                        | 110 305,02     |
|                           | Печень, тушенная в сметане                 | 70             | 3                    | 6  | 7   | 132                                       | 204            |
|                           | Пюре картофельное<br>(ясли/сад)            | 130            | 2                    | 3  | 19  | 102                                       | 202            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                     | 40             | 3                    |    | 14  | 66                                        | 200 103        |
|                           | Компот из плодов сухих<br>(чернослив)      | 180            |                      |    | 17  | 65                                        | 160 215        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                            |                | 14                   | 15 | 66  | 476                                       |                |
|                           | Вафли                                      | 70             | 3                    | 21 | 44  | 379                                       | 602            |
|                           | Кефир (ясли/сад)                           | 180            | 5                    | 5  | 7   | 95                                        | 230 013        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                            |                | 8                    | 26 | 51  | 474                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                            |                | 31                   | 52 | 178 | 1343                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                              |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая молочная         | 165         | 3                    | 4  | 19  | 121                            | 120 211     |
|                    | "Дружба" (ясли/сад)10/10     |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Кофейный напиток на молоке   | 200         | 3                    | 3  | 13  | 94                             | 253         |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад) | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                              |             | 8                    | 11 | 58  | 374                            |             |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)     | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                    | Печенье (ясли/сад)           | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
|                    |                              |             |                      |    |     |                                |             |
| Итого за Завтрак 2 |                              |             | 2                    | 3  | 24  | 126                            |             |
|                    | Кукуруза консервированная    | 50          | 1                    | 1  | 5   | 35                             | 29          |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад) | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    |                              |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Суп гороховый с гренками     | 180         | 5                    | 4  | 16  | 114                            | 110 327,01  |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Гуляш из отварного мяса      | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая   | 130         | 4                    | 4  | 25  | 147                            | 130 309,01  |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)       | 20          | 1                    |    | 7   | 33                             | 200 103     |
|                    | Компот из сухофруктов        | 180         |                      |    | 19  | 71                             | 241,01      |
|                    | (ясли/сад)                   |             |                      |    |     |                                |             |
| Итого за Обед      |                              |             | 21                   | 18 | 74  | 546                            |             |
|                    | Салат "Зимний" (ясли/сад)    | 100         | 2                    | 7  | 12  | 120                            | 41          |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)    | 25          | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)     | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                    |                              |             |                      |    |     |                                |             |
| Итого за Полдник   |                              |             | 4                    | 7  | 29  | 199                            |             |
| Итого за день      |                              |             | 35                   | 39 | 185 | 1245                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая ячневая<br>молочная (ясли/сад)     | 165            | 3                    | 4  | 8   | 82                                        | 99             |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                       | 200            |                      |    | 6   | 23                                        | 160 105        |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром<br>(сад)            | 40             | 4                    | 7  | 20  | 160                                       | 905            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                |                | 7                    | 11 | 34  | 265                                       |                |
|                           | Фрукты                                         | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Горошек зеленый<br>консервированный (ясли/сад) | 50             | 2                    |    | 5   | 28                                        | 100 540,01     |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                      | 20             | 4                    | 3  |     | 48                                        | 120 603        |
|                           | Свекольник со сметаной<br>(ясли/сад)           | 180            | 1                    | 2  | 9   | 62                                        | 101            |
|                           | Гуляш из отварной птицы<br>(ясли/сад)          | 70             | 2                    | 6  | 70  | 249                                       | 120 601        |
|                           | Изделия макаронные<br>отварные (ясли/сад)      | 130            | 3                    | 3  | 31  | 156                                       | 130 401,01     |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                         | 40             | 3                    |    | 14  | 66                                        | 200 103        |
|                           | Компот из свежих яблок и<br>изюма( ясли/сад)   | 180            |                      |    | 21  | 76                                        | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                |                | 15                   | 14 | 150 | 685                                       |                |
|                           | Оладьи (ясли/сад)                              | 110            | 5                    | 6  | 48  | 262                                       | 120 702,01     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                       | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                |                | 5                    | 6  | 53  | 282                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |                | 27                   | 31 | 247 | 1281                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                     |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)             | 165         | 2                    | 4  | 6   | 69                             | 274         |
|                    | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)               | 200         | 3                    | 3  | 13  | 94                             | 253         |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                        | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                     |             | 7                    | 11 | 45  | 322                            |             |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)                            | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                    | Печенье (ясли/сад)                                  | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     |             | 2                    | 3  | 24  | 126                            |             |
|                    | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)    | 50          | 1                    | 4  | 4   | 58                             | 100 407     |
|                    | Фрикадельки мясные                                  | 20          | 3                    | 3  | 2   | 48                             | 121         |
|                    | Суп с крупой и фрикадельками                        | 180         | 2                    | 2  | 13  | 71                             | 83          |
|                    | Оладьи из печени (ясли/сад)                         | 70          | 13                   | 11 | 12  | 200                            | 404         |
|                    | Пюре картофельное (ясли/сад)                        | 130         | 2                    | 3  | 19  | 102                            | 202         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                              | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Кисель вишневый                                     | 180         |                      |    | 15  | 56                             | 160 225     |
| Итого за Обед      |                                                     |             | 24                   | 23 | 79  | 601                            |             |
|                    | Запеканка из творога (ясли/сад)                     | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                    | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад) | 20          | 1                    | 2  | 11  | 66                             | 140 201     |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                            | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| Итого за Полдник   |                                                     |             | 10                   | 10 | 30  | 260                            |             |
| Итого за день      |                                                     |             | 43                   | 47 | 178 | 1309                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                       |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая манная<br>молочная (ясли/сад)             | 165            | 3                    | 4  | 20  | 132                                       | 88             |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                              | 200            |                      |    | 6   | 23                                        | 160 105        |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                       | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                       |                | 5                    | 8  | 52  | 314                                       |                |
|                           | Фрукты                                                | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                       |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Салат витаминный(ясли/сад)                            | 50             | 1                    | 3  | 3   | 37                                        | 37,01          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                          | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509        |
|                           | Суп картофельный с<br>бобовыми (фасоль)<br>(ясли/сад) | 180            | 3                    | 4  | 13  | 94                                        | 110 329        |
|                           | Котлета рубленая из фарша<br>рыбного (ясли/сад)       | 70             | 8                    | 2  | 10  | 104                                       | 120 401,01     |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                               | 130            | 2                    | 5  | 34  | 176                                       | 258            |
|                           | Соус молочный (ясли/сад)                              | 20             | 1                    | 1  | 4   | 32                                        | 446            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                | 40             | 3                    |    | 14  | 66                                        | 200 103        |
|                           | Компот из свежих яблок и<br>изюма( ясли/сад)          | 180            |                      |    | 21  | 76                                        | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                       |                | 21                   | 17 | 99  | 617                                       |                |
|                           | Омлет натуральный,<br>запеченный                      | 80             | 5                    | 8  | 2   | 108                                       | 201            |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                             | 25             | 2                    |    | 12  | 59                                        | 200 102        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                              | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       |                | 7                    | 8  | 19  | 187                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                | 33                   | 33 | 180 | 1167                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №23( исключение из рациона повидла, какао, кабачковой икры)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                         |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша вязкая пшенная молочная (ясли/сад)                 | 165         | 2                    | 4  | 8   | 82                             | 96          |
|                    | Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)                      | 200         | 2                    | 1  | 8   | 51                             | 261         |
|                    | Бутерброд с маслом и сыром (сад)                        | 40          | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| Итого за Завтрак   |                                                         |             | 8                    | 12 | 36  | 293                            |             |
|                    | 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) | 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         |
|                    | Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)        | 70          | 8                    | 10 | 11  | 174                            | 203         |
|                    | Пюре картофельное (ясли/сад)                            | 130         | 2                    | 3  | 19  | 102                            | 202         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                  | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов сухих (чернослив)                      | 180         |                      |    | 17  | 65                             | 160 215     |
| Итого за Обед      |                                                         |             | 19                   | 21 | 77  | 567                            |             |
|                    | Напиток "Снежок"(ясли/сад)                              | 180         | 5                    | 2  | 22  | 124                            | 314         |
|                    | Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)                   | 80          | 6                    | 6  | 38  | 224                            | 292,01      |
| Итого за Полдник   |                                                         |             | 11                   | 8  | 60  | 348                            |             |
| Итого за день      |                                                         |             | 39                   | 41 | 187 | 1266                           |             |

Составил

БашБашкова

Дата

30.11.25