

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



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №41 (исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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)	100	3	6	18	144	120 550,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			8	11	33	269	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	70	2	2	16	84	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	2	16	85	
Итого за день			10	13	54	378	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	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)	100	1	4	7	57	130 201,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			14	18	27	333	
	Булочка творожная(ясли/сад)	40	4	2	14	88	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	2	14	89	
Итого за день			19	20	52	470	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	25		2	1	25	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)	100	5	6	9	131	209
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			9	12	19	249	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			15	20	33	417	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	25		2	2	29	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	18	25	346	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			25	26	44	545	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	25			2	8	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	35	1	3	4	66	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			8	11	26	249	
	Кефир (ясли/сад)	100	3	3	4	53	230 013
Итого за Полдник			3	3	4	53	
Итого за день			11	14	35	326	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	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 (ясли/сад) 70		2	2	13	79	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 20		1		7	33	200 103
	Чай без сахара (диета) 180					1	160 105,01
Итого за Обед			14	13	36	335	
	Салат "Зимний" (ясли/сад) 50		1	3	6	60	41
	Чай без сахара (диета) 180					1	160 105,01
Итого за Полдник			1	3	6	61	
Итого за день			15	16	47	420	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Банан (ясли/сад)	50	1		11	48	411
Итого за Завтрак 2			1		11	48	
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	70	2	2	16	84	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			12	13	109	510	
	Оладьи (ясли/сад)	60	3	4	26	143	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			3	4	26	144	
Итого за день			16	17	146	702	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных
продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов,
консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	25		2	2	29	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)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			20	20	43	427	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			29	28	62	626	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоки	50			3	17	401
Итого за Завтрак 2					3	17	
	Салат витаминный(ясли/сад)	25		1	1	18	37,01
	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
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	70	1	2	18	95	258
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			13	9	43	326	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	15	1		7	35	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			6	8	9	144	
Итого за день			19	17	55	487	

Рацион: Диета №41(исключение из рациона молочных продуктов, сладкого, соков, фруктов, компотов, консервированного горшка, кукурузы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоко (ясли/сад)	50			5	24	210 110
Итого за Завтрак 2					5	24	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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)	100	2	2	14	78	202
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			15	16	36	355	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	100	3	3	19	113	130 309,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	20	2	1	10	56	292,01
Итого за Полдник			5	4	29	170	
Итого за день			20	20	70	549	

Составил

Баш Башкова

Дата

30.11.25