

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 № 461

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: 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	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			15	16	32	277	
	Каша пшениная 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			26	42	129	958	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 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	
	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
	Картофель отварной(диета)	130	4	3	29	156	130 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			17	19	55	433	
	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			24	19	190	1004	

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 пшенная 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	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			13	17	32	295	
	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			22	34	129	879	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	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 сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			15	35	48	520	
	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			24	54	146	1116	

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 пшенная 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
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			16	18	61	430	
	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	39	128	913	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			16	16	49	366	
	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	32	145	936	

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 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	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Суп с крупой и фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			15	36	52	553	
	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			23	42	172	1120	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			14	18	54	386	
	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			25	35	157	1009	

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 пшенная 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
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			14	33	50	511	
	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			23	56	157	1179	

Составил

Башки Башки

Дата

30.12.25