

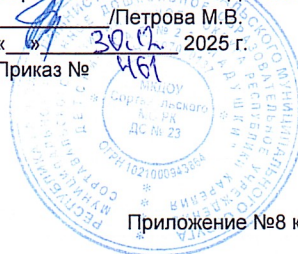
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23
«ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС № 23

/Петрова М.В.

« 30.09 » 2025 г.

Приказ № 461



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	39	266	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
Итого за Завтрак 2			1	2	20	97	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	5	10	29	230	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			13	18	70	483	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	25	155	
Итого за день			24	34	154	1001	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)	140	2	4	7	70	93
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	40	275	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная протертая (ясли)	20	4	3		48	120 603,01
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	150	1		9	41	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма невитаминизированный	150			17	64	160 209,06
Итого за Обед			16	16	54	409	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	192	
Итого за день			31	29	149	972	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	10	34	267	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
Итого за Завтрак 2			1	2	20	97	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	160	9	9	14	210	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
Итого за Обед			15	13	41	382	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			33	33	112	918	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	140	3	4	17	112	88
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	50	317	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	50	6	4	2	76	548,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма невитаминизированный	150			17	64	160 209,06
Итого за Обед			15	16	48	401	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			34	36	149	1071	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	140	3	4	7	70	99
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	40	275	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане, протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
Итого за Обед			10	11	52	378	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
	Вафли	40	2	12	25	217	602
Итого за Полдник			7	16	31	302	
Итого за день			24	36	136	1007	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад) 10/10	140	2	4	16	103	120 211
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	49	308	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	15	1	3	10	68	604
Итого за Завтрак 2			1	3	23	120	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)	50	5	5	2	82	120 549,02
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			17	13	60	434	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	80	2	5	10	96	41
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	25	160	
Итого за день			28	30	157	1022	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	140	3	4	7	70	99
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			9	11	26	236	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная протертая (ясли)	20	4	3		48	120 603,01
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной протертой птицы (ясли)	50	2	4	50	178	120 601,03
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма невитаминизированный	150			17	64	160 209,06
Итого за Обед			13	12	114	541	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	53	258	
Итого за день			28	29	214	1131	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	140	2	4	5	58	274
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	38	263	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	15	1	3	10	68	604
Итого за Завтрак 2			1	3	23	120	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп с крупой и фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень, тушенная в сметане, 50 протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый	150			13	47	160 225
Итого за Обед			10	14	59	419	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Молоко сгущенное с сахаром 20 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			27	36	150	1059	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	140	3	4	17	112	88
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	50	317	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма невитаминизированный	150			17	64	160 209,06
Итого за Обед			16	12	78	472	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			32	30	166	1057	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №49(исключение из рациона витамина С)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная (ясли/сад)	140	2	4	7	70	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	11	26	236	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	50	6	7	8	124	203
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
Итого за Обед			15	15	60	436	
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
Итого за Полдник			10	8	58	334	
Итого за день			33	34	157	1058	

Составил

БашБаш Кобы

Дата

30.12.15