

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 №50( исключение из рациона молочных  
продуктов)

Сезон:

Возрастная категория Ясли с 1 года до1,5 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                    |                                        |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                    | Каша гречневая вязкая (на воде)        | 140            | 6                    | 12 | 31  | 255                                       | 255            |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)               | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)              | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| Итого за Завтрак   |                                        |                | 8                    | 12 | 51  | 346                                       |                |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)               | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                    | Печенье (ясли/сад)                     | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| Итого за Завтрак 2 |                                        |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                    | 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                                       |                |
|                    | Изделия макаронные отварные (ясли/сад) | 110            | 3                    | 3  | 26  | 132                                       | 130 401,01     |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)               | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| Итого за Полдник   |                                        |                | 3                    | 3  | 31  | 149                                       |                |
| Итого за день      |                                        |                | 26                   | 35 | 173 | 1081                                      |                |

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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша из хлопьев овсяных(на воде)            | 140         | 3                    | 12 | 18  | 187                            | 255         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| Итого за Завтрак   |                                             |             | 5                    | 12 | 38  | 278                            |             |
|                    | Фрукты                                      | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| Итого за Завтрак 2 |                                             |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                    | 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( ясли/сад)   | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| Итого за Обед      |                                             |             | 16                   | 16 | 54  | 409                            |             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)        | 140         | 4                    | 6  | 29  | 182                            | 130 309     |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| Итого за Полдник   |                                             |             | 4                    | 6  | 34  | 199                            |             |
| Итого за день      |                                             |             | 25                   | 34 | 136 | 935                            |             |



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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

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 рисовая вязкая (на воде)               | 140            | 3                    |    | 43  | 186                                       | 262            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |                | 5                    |    | 63  | 277                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                    | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                           | Печенье (ясли/сад)                          | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                           | 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     |
|                           | Голубцы ленивые (ясли/сад)                  | 160            | 14                   | 11 | 17  | 207                                       | 120 542,01     |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Напиток клюквенный                          | 150            |                      |    | 7   | 31                                        | 308,01         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |                | 20                   | 15 | 44  | 379                                       |                |
|                           | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 40             | 5                    | 4  |     | 52                                        | 200            |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 20             | 2                    |    | 10  | 47                                        | 200 102        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |                | 7                    | 4  | 15  | 116                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |                | 34                   | 21 | 143 | 875                                       |                |

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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша манная (на воде)                            | 140         | 2                    | 11 | 19  | 183                            | 255         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                        | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  |             | 4                    | 11 | 39  | 274                            |             |
|                           | Фрукты                                           | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | 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         |
|                           | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)               | 50          | 10                   |    |     | 43                             | 120 405,01  |
|                           | 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( ясли/сад)        | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |             | 19                   | 12 | 46  | 368                            |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)              | 140         | 4                    | 12 | 26  | 222                            | 255         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  |             | 4                    | 12 | 31  | 239                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |             | 27                   | 35 | 126 | 930                            |             |



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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

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 ячневая (на воде)                        | 140            | 3                    | 11 | 25  | 210                                       | 255            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                      | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                     | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                               |                | 5                    | 11 | 45  | 301                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                      | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                           | Печенье (ясли/сад)                            | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                               |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                           | Морковь отварная                              | 30             |                      |    | 2   | 9                                         | 221,1          |
|                           | Говядина отварная<br>протертая(ясли)          | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                           | Суп из овощей на мясном<br>бульоне (ясли/сад) | 150            | 5                    | 4  | 24  | 150                                       | 110 305,01     |
|                           | Печень тушеная говяжья<br>(диета)             | 50             | 13                   | 3  |     | 80                                        | 120 515        |
|                           | Пюре картофельное( на<br>воде)                | 110            | 2                    | 17 | 17  | 228                                       | 467            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                        | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Компот из плодов сухих<br>(чернослив)         | 150            |                      |    | 14  | 54                                        | 160 215        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                               |                | 25                   | 26 | 67  | 603                                       |                |
|                           | Каша из хлопьев овсяных(на<br>воде)           | 150            | 3                    | 13 | 19  | 200                                       | 255            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                      | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
|                           | Вафли                                         | 30             | 1                    | 9  | 19  | 163                                       | 602            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                               |                | 4                    | 22 | 43  | 380                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                               |                | 36                   | 61 | 176 | 1387                                      |                |

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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)         | 140         | 4                    | 12 | 26  | 222                            | 255         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 30          | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| Итого за Завтрак   |                                             |             | 6                    | 12 | 46  | 313                            |             |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)                    | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                    | Печенье (ясли/сад)                          | 10          | 1                    | 2  | 7   | 45                             | 604         |
| Итого за Завтрак 2 |                                             |             | 2                    | 2  | 21  | 103                            |             |
|                    | 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 (на воде)        | 110         | 3                    | 5  | 23  | 143                            | 130 309     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 15          | 1                    |    | 5   | 25                             | 200 103     |
|                    | Компот из сухофруктов (ясли/сад)            | 150         |                      |    | 16  | 59                             | 241,01      |
| Итого за Обед      |                                             |             | 17                   | 15 | 62  | 453                            |             |
|                    | 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      |                                             |             | 29                   | 34 | 154 | 1029                           |             |



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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

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 ячневая (на воде)                      | 140            | 3                    | 11 | 25  | 210                                       | 255            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                   | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |                | 5                    | 11 | 45  | 301                                       |                |
|                           | Фрукты                                      | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 30             | 1                    |    | 3   | 17                                        | 100 540,01     |
|                           | Птица отварная протертая (ясли)             | 20             | 4                    | 3  |     | 48                                        | 120 603,01     |
|                           | Свекольник без сметаны (диета)              | 150            | 1                    | 3  | 8   | 66                                        | 101,01         |
|                           | 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( ясли/сад)   | 150            |                      |    | 17  | 64                                        | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |                | 13                   | 13 | 114 | 555                                       |                |
|                           | Каша рисовая рассыпчатая (на воде)          | 140            | 3                    | 9  | 37  | 236                                       | 300            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |                | 3                    | 9  | 42  | 253                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |                | 21                   | 33 | 211 | 1158                                      |                |

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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

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 рисовая вязкая (на воде)                    | 140            | 3                    |    | 43  | 186                                       | 262            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                        | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  |                | 5                    |    | 63  | 277                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                         | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                           | Печенье (ясли/сад)                               | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                           | 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 тушеная говяжья (диета)                   | 50             | 13                   | 3  |     | 80                                        | 120 515        |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                      | 110            | 2                    | 17 | 17  | 228                                       | 467            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                           | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Кисель вишневый                                  | 150            |                      |    | 13  | 47                                        | 160 225        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |                | 21                   | 28 | 55  | 547                                       |                |
|                           | Каша ячневая (на воде)                           | 140            | 3                    | 11 | 25  | 210                                       | 255            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  |                | 3                    | 11 | 30  | 227                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |                | 31                   | 41 | 169 | 1154                                      |                |



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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

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 манная (на воде)                           | 140            | 2                    | 11 | 19  | 183                                       | 255            |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                        | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                       | 30             | 2                    |    | 15  | 71                                        | 200 102        |
| Итого за Завтрак   |                                                 |                | 4                    | 11 | 39  | 274                                       |                |
|                    | Фрукты                                          | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| Итого за Завтрак 2 |                                                 |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                    | Морковь отварная                                | 30             |                      |    | 2   | 9                                         | 221,1          |
|                    | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад) | 150            | 3                    | 3  | 11  | 78                                        | 110 329        |
|                    | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)              | 50             | 10                   |    |     | 43                                        | 120 405,01     |
|                    | Рис отварной (ясли/сад)                         | 110            | 2                    | 4  | 29  | 149                                       | 258            |
|                    | Говядина отварная протертая(ясли)               | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                          | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                    | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)       | 150            |                      |    | 17  | 64                                        | 160 209,03     |
| Итого за Обед      |                                                 |                | 20                   | 9  | 69  | 425                                       |                |
|                    | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую     | 40             | 5                    | 4  |     | 52                                        | 200            |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                       | 20             | 2                    |    | 10  | 47                                        | 200 102        |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                        | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| Итого за Полдник   |                                                 |                | 7                    | 4  | 15  | 116                                       |                |
| Итого за день      |                                                 |                | 31                   | 24 | 133 | 864                                       |                |

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

Рацион: Диета №50( исключение из рациона молочных продуктов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                            |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде) 140                    |             | 4                    | 12 | 26  | 222                            | 255         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад) 180                               |             |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                    | Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 30                               |             | 2                    |    | 15  | 71                             | 200 102     |
| Итого за Завтрак   |                                                            |             | 6                    | 12 | 46  | 313                            |             |
|                    | 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) 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( на воде) 110                            |             | 2                    | 17 | 17  | 228                            | 467         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад) 30                                  |             | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Компот из плодов сухих (чернослив) 150                     |             |                      |    | 14  | 54                             | 160 215     |
| Итого за Обед      |                                                            |             | 15                   | 30 | 61  | 578                            |             |
|                    | Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром) 80                   |             | 6                    | 6  | 38  | 224                            | 292,01      |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад) 160                               |             |                      |    | 5   | 18                             | 160 105     |
| Итого за Полдник   |                                                            |             | 6                    | 6  | 43  | 242                            |             |
| Итого за день      |                                                            |             | 28                   | 48 | 164 | 1191                           |             |

Составил

БашБашков

Дата

30.12.25