

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



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Плов из индейки(диета)	160	5	10	29	230	120 550,02
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			10	16	70	451	
	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			23	33	173	1049	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

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
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	150	1		9	41	100,02
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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			13	13	48	310	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	6	36	212	
Итого за день			22	31	132	849	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
Итого за Завтрак			5		63	277	
	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	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	Картофель отварной(диета)	110	3	3	24	132	130 103
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
Итого за Обед			13	13	52	348	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			5	9	54	317	
Итого за день			25	24	190	1045	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак			4	11	39	274	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп картофельный	150	2	2	11	70	110 330,02
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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
Итого за Обед			12	16	51	367	
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	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			5	14	43	321	
Итого за день			21	41	143	1011	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
Итого за Завтрак			5	11	45	301	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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			12	28	49	470	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Вафли	40	2	12	25	217	602
Итого за Полдник			5	25	44	417	
Итого за день			23	64	152	1246	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			8	13	48	339	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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			16	16	61	415	
	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	148	972	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
Итого за Завтрак			5	11	45	301	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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
Итого за Обед			14	13	65	391	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	9	57	320	
Итого за день			22	33	177	1061	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
Итого за Завтрак			5		63	277	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	30	1	9	19	163	602
Итого за Завтрак 2			2	9	33	221	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Суп с крупой и фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	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
Итого за Обед			12	27	54	469	
	Каша ячневая (на воде)	150	3	12	27	225	255
	Молоко сгущенное с сахаром 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			4	14	43	308	
Итого за день			23	50	193	1275	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак			4	11	39	274	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	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			14	18	70	452	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	3	33	178	
Итого за день			22	32	152	953	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, говядины, какао)

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
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад) 150		1	2	7	46	104
	Гуляш из индейки (диета) 50		7	8	1	76	120 601,01
	Гюре 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			13	29	54	498	
	Каша ячневая (на воде) 150		3	12	27	225	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 150				5	17	160 105
Итого за Полдник			3	12	32	242	
Итого за день			23	53	146	1111	

Составил

Баш

Башева

Дата

30.12.25