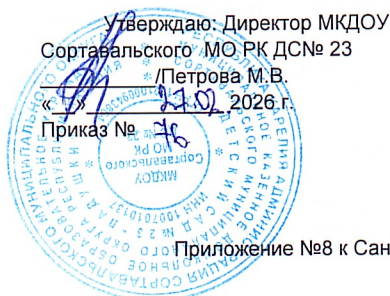


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»**



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: Диета №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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>324</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>14</b>	<b>83</b>	<b>633</b>	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	<b>228</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49</b>	<b>31</b>	<b>183</b>	<b>1231</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	42	324	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
<b>Итого за Обед</b>			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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	45	310	
<b>Итого за день</b>			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
<b>Итого за Завтрак</b>			3		57	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	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
<b>Итого за Обед</b>			16	19	54	418	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			3		64	271	
<b>Итого за день</b>			22	19	186	977	

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 пшеничная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	36	285	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
<b>Итого за Обед</b>			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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	51	252	
<b>Итого за день</b>			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
<b>Итого за Завтрак</b>			4	13	35	271	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	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
<b>Итого за Обед</b>			15	33	55	540	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	49	267	
<b>Итого за день</b>			23	52	150	1124	

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 пшеничная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	36	285	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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
<b>Итого за Обед</b>			16	18	61	430	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			2	3	24	141	
<b>Итого за день</b>			24	35	135	914	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Итого за Завтрак</b>			4	13	35	271	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	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
<b>Итого за Обед</b>			16	19	50	401	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	51	252	
<b>Итого за день</b>			24	35	146	971	

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
<b>Итого за Завтрак</b>			3		57	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
<b>Итого за Обед</b>			14	35	37	477	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	49	267	
<b>Итого за день</b>			22	41	157	1044	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	42	324	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			16	18	59	414	
	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	
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	51	252	
<b>Итого за день</b>			27	35	162	1037	

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 пшеничная рассыпчатая ( на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	36	285	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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
<b>Итого за Обед</b>			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	
<b>Итого за Полдник</b>			3	9	57	325	
<b>Итого за день</b>			23	56	157	1179	

Составил

Баш Башкина

Дата

27.02.16