

**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 №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	170	2	4	7	74	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>327</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	6	11	33	259	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>524</b>	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>164</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>37</b>	<b>151</b>	<b>1062</b>	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)	170	2	4	8	84	93
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>244</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>620</b>	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>176</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27</b>	<b>33</b>	<b>163</b>	<b>1087</b>	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			11	14	50	373	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	180	10	10	16	236	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	180			9	37	308,02
<b>Итого за Обед</b>			16	14	47	423	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	14	168	
<b>Итого за день</b>			34	36	121	1011	

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	170	4	5	20	136	88
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			6	9	46	296	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	70	8	5	3	106	548,01
	Рагу из овощей с кабачками(ясли/сад)	130	4	4	11	94	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			22	20	57	509	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			37	37	127	1027	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	170	3	4	8	84	99
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	8	40	266	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			13	18	59	484	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			23	31	116	892	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад)	170	3	4	19	125	120 211
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	8	45	285	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			20	18	64	506	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	31	181	
<b>Итого за день</b>			29	29	150	1019	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>243</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>142</b>	<b>652</b>	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22</b>	<b>33</b>	<b>228</b>	<b>1205</b>	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	170	2	4	6	71	274
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	8	32	231	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	180			9	37	308,02
<b>Итого за Обед</b>			22	23	59	515	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			35	39	115	968	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	170	4	5	20	136	88
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>296</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>487</b>	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>168</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>35</b>	<b>133</b>	<b>998</b>	

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

Рацион: Диета №24 (исключение из рациона соков, сладостей, какао, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>243</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив) без сахара (диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>514</b>	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>41</b>	<b>161</b>	<b>1152</b>	

Составил

Башу Башкова

Дата

19.05.16