

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.  
« 28 » 02 2025 г.

Приказ № 74

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного  
молока, печенья,какао, вафель)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	44	305	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	7	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
<b>Итого за Обед</b>			14	17	65	457	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	25	155	
<b>Итого за день</b>			25	33	147	969	

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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного  
молока, печенья,какао, вафель)

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 сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>280</b>	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	3	4	1	58	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	150			18	65	160 203
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>398</b>	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>225</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28</b>	<b>27</b>	<b>154</b>	<b>999</b>	

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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного молока, печенья,какао, вафель)

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)	140	2	4	7	70	93
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	31	275	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	160	14	11	17	207	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм,чернослив)	150			19	71	160 209
<b>Итого за Обед</b>			22	19	59	473	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	172	
<b>Итого за день</b>			38	40	120	972	



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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного  
молока, печенья,какао, вафель)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная 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(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			6	9	40	275	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	150	34	23	19	436	71
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
<b>Итого за Обед</b>			48	32	87	838	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	19	191	
<b>Итого за день</b>			63	49	156	1351	



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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков, сгущенного молока, печенья, какао, вафель)

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)	140	3	4	7	70	99
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>314</b>	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	150	5	4	24	150	110 305,01
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>12</b>	<b>71</b>	<b>475</b>	
	Булочка российская (ясли/сад)	80	5	6	38	224	292
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>33</b>	<b>173</b>	<b>1150</b>	

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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного  
молока, печенья,какао, вафель)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>347</b>	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	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 сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>411</b>	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>208</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>28</b>	<b>170</b>	<b>1018</b>	



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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков, сгущенного молока, печенья, какао, вафель)

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)	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>11</b>	<b>26</b>	<b>236</b>	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	12	63	110 330,01
	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 плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>435</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>191</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35</b>	<b>40</b>	<b>121</b>	<b>958</b>	



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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков, сгущенного молока, печенья, какао, вафель)

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)	140	2	4	5	58	274
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	43	302	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	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
<b>Итого за Обед</b>			15	11	60	401	
	Винегрет (ясли/сад)	80	1	6	7	108	100 501
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			3	6	22	172	
<b>Итого за день</b>			25	28	138	927	

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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков,сгущенного  
молока, печенья,какао, вафель)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			7	9	50	317	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	150			17	64	160 209
<b>Итого за Обед</b>			16	11	54	385	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	172	
<b>Итого за день</b>			30	28	131	921	

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

Рацион: Диета №13 (исключение из рациона соков, сгущенного молока, печенья, какао, вафель)

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)	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
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	26	236	
	Детское питание	90			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	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
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	150			19	71	160 209
<b>Итого за Обед</b>			16	17	72	507	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	20	110	
<b>Итого за день</b>			28	30	131	905	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_