

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 №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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 без сахара (диета)                   | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 7                    | 14 | 36  | 302                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                        | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Икра кабачковая (ясли/сад)               | 50          | 1                    | 4  | 4   | 60                             | 100 502     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)             | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп гороховый с гренками (ясли/сад)      | 180         | 5                    | 4  | 16  | 114                            | 110 327,01  |
|                           | Плов из отварной говядины (ясли/сад)     | 180         | 6                    | 11 | 33  | 259                            | 120 550,01  |
|                           | Компот из сухофруктов без сахара (диета) | 180         |                      |    | 9   | 38                             | 241,02      |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 15                   | 21 | 62  | 503                            |             |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)     | 150         | 4                    | 6  | 31  | 195                            | 130 309     |
|                           | Чай без сахара (диета)                   | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 4                    | 6  | 31  | 196                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 26                   | 41 | 139 | 1048                           |             |

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи              | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (кал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж  | У   |                               |             |
|                         | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)                   | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                           | 255         |
|                         | Чай без сахара (диета)                                | 200         |                      |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |             | 5                    | 14 | 30  | 263                           |             |
|                         | Банан (ясли/сад)                                      | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                            | 411         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                             |             | 2                    | 1  | 21  | 96                            |             |
|                         | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)                 | 50          | 1                    | 3  | 2   | 50                            | 37          |
|                         | Птица отварная (ясли/сад)                             | 20          | 4                    | 3  |     | 48                            | 120 603     |
|                         | Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)               | 180         | 1                    | 2  | 9   | 60                            | 110 101,01  |
|                         | Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)                    | 70          | 2                    | 6  | 70  | 249                           | 120 601     |
|                         | Пюре картофельное( на воде)                           | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                           | 467         |
|                         | Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета) | 180         |                      |    | 5   | 19                            | 160 203,01  |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                                  |             | 10                   | 34 | 106 | 696                           |             |
|                         | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)                   | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                           | 255         |
|                         | Чай без сахара (диета)                                | 180         |                      |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |             | 4                    | 12 | 27  | 239                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |   |             | 21                   | 61 | 184 | 1294                          |             |

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

**Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)**

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)                          | 165         | 3                    | 14 | 21 | 221                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                    | 200         |                      |    |    | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 3                    | 14 | 21 | 222                            |             |
|                           | 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     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                              | 10          | 3                    | 2  |    | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)           | 180         | 3                    | 4  | 13 | 94                             | 110 329     |
|                           | Голубцы ленивые (ясли/сад)                                | 180         | 16                   | 12 | 19 | 233                            | 120 542,01  |
|                           | Компот из плодов сухих (изюм,чернослив) без сахара(диета) | 180         |                      |    | 8  | 35                             | 160 209,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 23                   | 22 | 44 | 452                            |             |
|                           | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую               | 40          | 5                    | 4  |    | 52                             | 200         |
|                           | Чай без сахара (диета)                                    | 180         |                      |    |    | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 5                    | 4  |    | 53                             |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 31                   | 40 | 75 | 774                            |             |

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

**Возрастная категория**

| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая (на воде)                 | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 5                    | 14 | 30  | 263                            |             |
|                           | 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  |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                       | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)      | 180         | 41                   | 27 | 23  | 523                            | 71          |
|                           | Котлета рубленная из фарша рыбного (ясли/сад)      | 70          | 8                    | 2  | 10  | 104                            | 120 401,01  |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                            | 130         | 2                    | 5  | 34  | 176                            | 258         |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 180         |                      |    | 2   | 11                             | 160 209,02  |
|                           |  |             | 56                   | 36 | 74  | 874                            |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                           | Каша рисовая вязкая (на воде)                      | 150         | 3                    |    | 46  | 199                            | 262         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 3                    |    | 46  | 200                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 64                   | 50 | 160 | 1384                           |             |

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

**Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)**

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 без сахара (диета)                              | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |             | 3                    |    | 51  | 220                            |             |
|                           | 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)                        | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)          | 180         | 6                    | 5  | 29  | 181                            | 110 305,01  |
|                           | Печень, тушенная в сметане                          | 70          | 3                    | 6  | 7   | 132                            | 204         |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                         | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                            | 467         |
|                           | Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета) |             |                      |    | 8   | 32                             | 160 215,01  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |             | 15                   | 33 | 67  | 662                            |             |
|                           | Каша из хлопьев овсяных(на воде)                    | 150         | 3                    | 13 | 19  | 200                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                              | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |             | 3                    | 13 | 19  | 201                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |   |             | 21                   | 46 | 147 | 1130                           |             |

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

**Возрастная категория**

| Прием пищи                | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая (на воде)               | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                            | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                           | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 5                    | 14 | 30  | 263                            |             |
|                           | 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)                     | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Рассольник ленинградский (ясли/сад)              | 180         | 2                    | 3  | 15  | 92                             | 110 208,01  |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)               | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)             | 130         | 4                    | 5  | 27  | 169                            | 130 309     |
|                           | Компот из сухофруктов без сахара (диета)         | 180         |                      |    | 9   | 38                             | 241,02      |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 17                   | 18 | 58  | 480                            |             |
|                           | Салат из картофеля с солеными огурцами(ясли/сад) | 100         | 1                    | 5  | 9   | 87                             | 22          |
|                           | Чай без сахара (диета)                           | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 1                    | 5  | 9   | 88                             |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 23                   | 37 | 107 | 878                            |             |

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

**Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)**

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (кал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------------|-------------|
|                           |  |             | Б                    | Ж  | У   |                               |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)                | 165         | 5                    | 14 | 30  | 262                           | 255         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 200         |                      |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |             | 5                    | 14 | 30  | 263                           |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                                   | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                            | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |             | 2                    | 1  | 21  | 96                            |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)              | 50          | 1                    | 3  | 2   | 50                            | 37          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                          | 20          | 4                    | 3  |     | 48                            | 120 603     |
|                           | Свекольник без сметаны (диета)                     | 180         | 1                    | 4  | 10  | 79                            | 101,01      |
|                           | Биточки рубленные куриные (ясли/сад)               | 70          | 8                    | 11 | 10  | 178                           | 120 611,01  |
|                           | Пюре картофельное( на воде)                        | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                           | 467         |
|                           | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара | 180         |                      |    | 2   | 11                            | 160 209,02  |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |             | 16                   | 41 | 44  | 636                           |             |
|                           | Каша рисовая рассыпчатая (на воде)                 | 150         | 3                    | 9  | 39  | 253                           | 300         |
|                           | Чай без сахара (диета)                             | 180         |                      |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |             | 3                    | 9  | 39  | 254                           |             |
| <b>Итого за день</b>      |  |             | 26                   | 65 | 134 | 1249                          |             |

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (кал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------------|-------------|
|                    |   |             | Б                    | Ж  | У   |                               |             |
|                    | Каша рисовая вязкая (на воде)               | 165         | 3                    |    | 51  | 219                           | 262         |
|                    | Чай без сахара (диета)                      | 200         |                      |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| Итого за Завтрак   |   |             | 3                    |    | 51  | 220                           |             |
|                    | Яблоко (ясли/сад)                           | 100         |                      |    | 10  | 47                            | 210 110     |
| Итого за Завтрак 2 |   |             |                      |    | 10  | 47                            |             |
|                    | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 50          | 2                    |    | 5   | 28                            | 100 540,01  |
|                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 150         | 1                    | 2  | 11  | 59                            | 83          |
|                    | Печень тушеная говяжья (диета)              | 70          | 18                   | 5  |     | 112                           | 120 515     |
|                    | Капуста тушеная (ясли/сад)                  | 130         | 2                    | 5  | 10  | 74                            | 130 201,01  |
|                    | Фрикадельки мясные                          | 20          | 3                    | 3  | 2   | 48                            | 121         |
|                    | Кисель вишневый без сахара(диета)           | 180         |                      |    | 5   | 23                            | 160 225,01  |
| Итого за Обед      |   |             | 26                   | 15 | 33  | 344                           |             |
|                    | Каша из хлопьев овсяных(на воде)            | 150         | 3                    | 13 | 19  | 200                           | 255         |
|                    | Чай без сахара (диета)                      | 180         | —                    |    |     | 1                             | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |   |             | 3                    | 13 | 19  | 201                           |             |
| Итого за день      |   |             | 32                   | 28 | 113 | 812                           |             |

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

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (кал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------|----|----|-------------------------------|-------------|
|                    |   |             | Б                    | Ж  | У  |                               |             |
|                    | Каша гречневая вязкая (на воде)                       | 165         | 7                    | 14 | 36 | 301                           | 255         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                | 200         |                      |    |    | 1                             | 160 105,01  |
| Итого за Завтрак   |   |             | 7                    | 14 | 36 | 302                           |             |
|                    | Яблоко (ясли/сад)                                     | 100         |                      |    | 10 | 47                            | 210 110     |
| Итого за Завтрак 2 |   |             |                      |    | 10 | 47                            |             |
|                    | Салат из отварной свёклы с соленым огурцом (ясли/сад) | 50          | 1                    | 4  | 3  | 52                            | 39          |
|                    | Суп рыбный (ясли/сад)                                 | 150         | 6                    | 6  | 7  | 104                           | 1,1         |
|                    | Котлета рубленная из фарша рыбного (ясли/сад)         | 70          | 8                    | 2  | 10 | 104                           | 120 401,01  |
|                    | Ragu из овощей (ясли/сад)                             | 130         | 1                    | 4  | 12 | 85                            | 77          |
|                    | Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара    | 180         |                      |    | 2  | 11                            | 160 209,02  |
| Итого за Обед      |   |             | 16                   | 16 | 34 | 356                           |             |
|                    | Яйцо куриное диетическое, сваренное вскрутыю          | 40          | 5                    | 4  |    | 52                            | 200         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                | 180         |                      |    |    | 1                             | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |   |             | 5                    | 4  |    | 53                            |             |
| Итого за день      |   |             | 28                   | 34 | 80 | 758                           |             |

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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 без сахара (диета)                                    | 200         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Завтрак   |   |             | 5                    | 14 | 30  | 263                            |             |
|                    | Яблоко (ясли/сад)   | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| Итого за Завтрак 2 |   |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                    | Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)   | 50          | 2                    | 4  | 8   | 73                             | 31          |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)                              | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    | Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)         | 180         | 1                    | 2  | 8   | 55                             | 104         |
|                    | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)                        | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)                      | 130         | 4                    | 5  | 27  | 169                            | 130 309     |
|                    | Компот из плодов сухих (изюм,чернослив) без сахара(диета) | 180         |                      |    | 8   | 35                             | 160 209,01  |
| Итого за Обед      |   |             | 17                   | 20 | 53  | 478                            |             |
|                    | Каша рисовая рассыпчатая (на воде)                        | 150         | 3                    | 9  | 39  | 253                            | 300         |
|                    | Чай без сахара (диета)                                    | 180         |                      |    |     | 1                              | 160 105,01  |
| Итого за Полдник   |   |             | 3                    | 9  | 39  | 254                            |             |
| Итого за день      |   |             | 25                   | 43 | 132 | 1042                           |             |

Составил Башкетова

Дата 30.09.25