

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

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС № 23

«20» 09 2025 г.

Приказ №



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных
продуктов, говядины)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			9	14	57	395	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Гуляш из индейки (диета)	180	25	29	5	273	120 601,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			31	36	57	562	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	3	36	176	
Итого за день			44	53	164	1191	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной	180			21	78	160 203
Итого за Обед			13	34	136	821	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			22	46	250	1441	

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	14	42	315	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	180	5	14	181	639	120 601
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			12	22	235	942	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	17	131	
Итого за день			25	40	308	1446	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	13	44	310	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	180	41	27	23	523	71
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоко) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			56	34	107	973	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			64	47	212	1551	

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	180	6	5	29	181	110 305,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			22	36	85	703	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			32	62	173	1323	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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 с сахаром (ясли/сад) 200				6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 30		2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	14	51	356	
	Сок фруктовый (ясли/сад) 125		1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад) 50		1	1	5	35	29
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад) 180		5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из индейки (диета) 70		10	11	2	106	120 601,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад) 130		3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 20		1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад) 180				19	71	241,01
Итого за Обед			20	19	80	515	
	Салат "Зимний" (ясли/сад) 100		2	7	12	120	41
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад) 25		2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180				5	20	160 105
Итого за Полдник			4	7	29	199	
Итого за день			32	40	174	1128	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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 рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			19	41	77	767	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	273	
Итого за день			28	63	181	1431	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
Итого за Завтрак 2			3	18	52	383	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			19	18	59	401	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			31	48	215	1355	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	13	44	310	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (ясли/сад)	180			21	76	160 209
Итого за Обед			26	16	59	470	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	4	17	131	
Итого за день			38	33	130	960	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №26(исключение из рациона молочных продуктов, говядины)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
Итого за Завтрак			9	26	84	601	
	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)	50	2	4	8	73	31
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив)	180			23	85	160 209
Итого за Обед			12	17	150	697	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	13	39	291	
Итого за день			27	56	287	1647	

Составил

Ван Ванчова

Дата

20.09.25