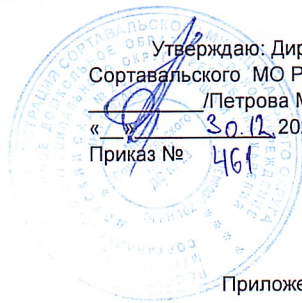


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»



Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС№ 23  
/Петрова М.В.  
« 30.12.2025 г.  
Приказ № 461

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)         | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                      |             | 9                    | 18 | 68  | 483                            |             |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)             | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                    | Печенье (ясли/сад)                   | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| Итого за Завтрак 2 |                                      |             | 2                    | 3  | 24  | 126                            |             |
|                    | Икра кабачковая (ясли/сад)           | 50          | 1                    | 4  | 4   | 60                             | 100 502     |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)         | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    | Плов из отварной говядины (ясли/сад) | 180         | 6                    | 11 | 33  | 259                            | 120 550,01  |
|                    | Рассольник ленинградский (ясли/сад)  | 180         | 2                    | 3  | 15  | 92                             | 110 208,01  |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)               | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Компот из сухофруктов (ясли/сад)     | 180         |                      |    | 19  | 71                             | 241,01      |
| Итого за Обед      |                                      |             | 15                   | 20 | 85  | 580                            |             |
|                    | Макароны отварные с сыром (ясли/сад) | 130         | 4                    | 6  | 24  | 163                            | 206,01      |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)             | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| Итого за Полдник   |                                      |             | 4                    | 6  | 29  | 183                            |             |
| Итого за день      |                                      |             | 30                   | 47 | 206 | 1372                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 5                    | 18 | 53  | 403                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                            | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 50          | 2                    |    | 5   | 28                             | 100 540,01  |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)     | 180         | 1                    |    | 10  | 49                             | 100,02      |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)          | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Капуста тушеная (ясли/сад)                  | 130         | 2                    | 5  | 10  | 74                             | 130 201,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)   | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 18                   | 14 | 62  | 439                            |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)         | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                            | 255         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 4                    | 12 | 32  | 258                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 29                   | 45 | 168 | 1196                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                         |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша детская пшеничная (на воде)        | 165         |                      |    |     |                                | 74          |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 200         |                      |    | 6   | 23                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (сад)        | 40          | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                         |             | 4                    | 7  | 26  | 183                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                           | Печенье (ясли/сад)                      | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                         |             | 2                    | 3  | 24  | 126                            |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)   | 50          | 1                    | 3  | 2   | 50                             | 37          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)            | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 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)                  | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Напиток клюквенный                      | 180         |                      |    | 9   | 37                             | 308,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                         |             | 18                   | 17 | 50  | 481                            |             |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (на воде)    | 150         | 4                    | 6  | 31  | 195                            | 130 309     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                         |             | 4                    | 6  | 36  | 215                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |             | 28                   | 33 | 136 | 1005                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                      | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                   |             | 5                    | 17 | 55  | 398                            |             |
|                           | 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 на мясном бульоне (ясли/сад) 180 |             | 1                    | 2  | 14  | 76                             | 110 330,01  |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад) 70             |             | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Рагу из овощей (ясли/сад) 130                     |             | 1                    | 4  | 12  | 85                             | 77          |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад) 40                         |             | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад) 180     |             |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                   |             | 16                   | 19 | 67  | 507                            |             |
|                           | Каша рисовая рассыпчатая (на воде) 150            |             | 3                    | 9  | 39  | 253                            | 300         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад) 180                      |             |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                   |             | 3                    | 9  | 44  | 273                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                   |             | 24                   | 45 | 176 | 1225                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)       | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                    |             | 6                    | 17 | 61  | 430                            |             |
|                           | 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       |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)       | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп крестьянский с крупой          | 180         | 2                    | 4  | 6   | 64                             | 110 305,02  |
|                           | Печень тушеная говяжья (диета)     | 70          | 18                   | 5  |     | 112                            | 120 515     |
|                           | 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     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                    |             | 29                   | 31 | 60  | 624                            |             |
|                           | Вафли                              | 70          | 3                    | 21 | 44  | 379                            | 602         |
|                           | Кефир (ясли/сад)                   | 180         | 5                    | 5  | 7   | 95                             | 230 013     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                    |             | 8                    | 26 | 51  | 474                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                    |             | 44                   | 74 | 186 | 1586                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                       |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Печенье (ясли/сад)                    | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| Итого за           |                                       |             | 1                    | 3  | 10  | 68                             |             |
|                    | Каша рисовая вязкая (на воде)         | 165         | 3                    |    | 51  | 219                            | 262         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)              | 200         |                      |    | 6   | 23                             | 160 105     |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)          | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                       |             | 5                    | 4  | 83  | 401                            |             |
|                    | 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          |
|                    | Говядина отварная (ясли/сад)          | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                    | Суп гороховый с гренками (ясли/сад)   | 180         | 5                    | 4  | 16  | 114                            | 110 327,01  |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад) | 130         | 4                    | 4  | 25  | 147                            | 130 309,01  |
|                    | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)    | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                | 20          | 1                    |    | 7   | 33                             | 200 103     |
|                    | Компот из сухофруктов (ясли/сад)      | 180         |                      |    | 19  | 71                             | 241,01      |
| Итого за Обед      |                                       |             | 21                   | 18 | 74  | 546                            |             |
|                    | 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                   | 32 | 210 | 1272                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (сад)            | 40          | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 8                    | 20 | 55  | 431                            |             |
|                           | Киви                                        | 100         | 1                    |    | 8   | 47                             | 406         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             | 1                    |    | 8   | 47                             |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 50          | 2                    |    | 5   | 28                             | 100 540,01  |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Свекольник со сметаной (ясли/сад)           | 180         | 1                    | 2  | 9   | 62                             | 101         |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)          | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Изделия макаронные отварные (ясли/сад)      | 130         | 3                    | 3  | 31  | 156                            | 130 401,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)   | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 19                   | 14 | 82  | 534                            |             |
|                           | Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)         | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                            | 255         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 4                    | 12 | 32  | 258                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 32                   | 46 | 177 | 1270                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи         | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                    |                                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                    | Печенье (ясли/сад)                               | 15          | 1                    | 3  | 10  | 68                             | 604         |
| Итого за           |                                                  |             | 1                    | 3  | 10  | 68                             |             |
|                    | Каша рисовая рассыпчатая (на воде)               | 165         | 3                    | 10 | 43  | 278                            | 300         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 200         |                      |    | 6   | 23                             | 160 105     |
|                    | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                     | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| Итого за Завтрак   |                                                  |             | 5                    | 14 | 75  | 460                            |             |
|                    | 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     |
|                    | Фрикадельки мясные                               | 20          | 3                    | 3  | 2   | 48                             | 121         |
|                    | Суп с крупой и фрикадельками                     | 180         | 2                    | 2  | 13  | 71                             | 83          |
|                    | Оладьи из печени (ясли/сад)                      | 70          | 13                   | 11 | 12  | 200                            | 404         |
|                    | Пюре картофельное( на воде)                      | 130         | 2                    | 20 | 20  | 270                            | 467         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                           | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                    | Кисель вишневый                                  | 180         |                      |    | 15  | 56                             | 160 225     |
| Итого за Обед      |                                                  |             | 24                   | 40 | 80  | 769                            |             |
|                    | 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      |                                                  |             | 34                   | 66 | 223 | 1628                           |             |

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

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                    | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                 |             | 5                    | 17 | 55  | 398                            |             |
|                           | 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)                    | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад) | 180         | 3                    | 4  | 13  | 94                             | 110 329     |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)              | 70          | 7                    | 7  | 2   | 114                            | 120 549,01  |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                         | 130         | 2                    | 5  | 34  | 176                            | 258         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                          | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)       | 180         |                      |    | 21  | 76                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                 |             | 19                   | 21 | 87  | 595                            |             |
|                           | Каша из хлопьев овсяных(на воде)                | 150         | 3                    | 13 | 19  | 200                            | 255         |
|                           | Кефир (ясли/сад)                                | 180         | 5                    | 5  | 7   | 95                             | 230 013     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                 |             | 8                    | 18 | 26  | 295                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 |             | 32                   | 56 | 178 | 1335                           |             |

Рацион: Диета №8 (исключение из рациона молока, цитрусовых, орехов, рыбы, птицы, кофе, томатов, яиц, сдобного теста)

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     |
|                    | Бутерброд с маслом и сыром (сад) 40                        |             | 4                    | 7  | 20  | 160                            | 905         |
| Итого за Завтрак   |                                                            |             | 9                    | 21 | 56  | 445                            |             |
|                    | 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          |
|                    | 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         |
|                    | Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад) 70        |             | 8                    | 10 | 11  | 174                            | 203         |
|                    | 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      |                                                            |             | 19                   | 38 | 78  | 735                            |             |
|                    | Напиток "Снежок"(ясли/сад) 180                             |             | 5                    | 2  | 22  | 124                            | 314         |
| Итого за Полдник   |                                                            |             | 5                    | 2  | 22  | 124                            |             |
| Итого за день      |                                                            |             | 34                   | 61 | 170 | 1362                           |             |

Составил Баш Башкова

Дата 30.11.25