

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.
« 20.11.2025 г.
Приказ № 461

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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
Итого за Завтрак			7	11	44	305	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
Итого за Завтрак 2			2	2	21	103	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	5	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
Итого за Обед			13	18	70	483	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	25	155	
Итого за день			26	36	160	1046	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
	Итого за Завтрак		4	8	38	249	
	Фрукты	100			10	49	400
	Итого за Завтрак 2				10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	150	1		9	41	100,02
	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 свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
	Итого за Обед		16	16	54	409	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Итого за Полдник		7	3	34	192	
Итого за день			27	27	136	899	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	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
Итого за Завтрак			11	12	39	306	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
Итого за Завтрак 2			2	2	21	103	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	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
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	160	9	9	14	210	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
Итого за Обед			15	15	40	403	
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			4	4	23	137	
Итого за день			32	33	123	949	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	55	360	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	50	6	4	2	76	548,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			15	16	48	401	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			33	37	143	1067	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак			8	11	45	314	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане	50	2	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
Итого за Обед			10	11	52	378	
	Вафли	40	2	12	25	217	602
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
Итого за Полдник			7	16	31	302	
Итого за день			26	38	142	1052	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад) 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
	Итого за Завтрак		7	11	54	347	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
	Итого за Завтрак 2		2	2	21	103	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
	Итого за Обед		17	13	60	438	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	80	2	5	10	96	41
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Итого за Полдник		4	5	25	160	
	Итого за день		30	31	160	1048	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	140	3	4	7	70	99
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	13	31	279	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	2	4	50	178	120 601
	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 свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			13	12	114	541	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	53	258	
Итого за день			27	30	208	1127	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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
Итого за Завтрак			7	11	43	302	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
Итого за Завтрак 2			2	2	21	103	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп с крупой и фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень тушеная говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Сок фруктовый (ясли/сад)	150	1		17	69	160 234
Итого за Обед			22	13	58	427	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			41	36	152	1089	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

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
	Какао с молоком (ясли/сад)	180	3	3	12	89	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	55	360	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат витаминный(ясли/сад)	30		2	2	22	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			16	14	78	485	
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
Итого за Полдник			4	4	21	125	
Итого за день			28	29	164	1019	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №10 (исключение из рациона яиц)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	11	26	236	
	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)	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
	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
Итого за Обед			15	15	60	436	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
Итого за Полдник			10	8	58	334	
Итого за день			34	34	158	1064	

Составил

БашБашкиров

Дата

30.12.25