

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОСТАВАЛЬСКОГО 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 №18(исключение из рациона картофельного
пюре, яиц, коровьего молока)

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)	140	6	12	31	255	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	16	62	434	
	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
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	6	11	33	259	120 550,01
	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			29	45	200	1323	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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)	140	3	12	18	187	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	16	49	366	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	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
Итого за Обед			20	19	70	519	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	195	
Итого за день			32	38	163	1129	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	6	60	326	
	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	
	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
Итого за Обед			18	17	50	481	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	6	48	274	
Итого за день			33	32	182	1207	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	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	15	50	362	
	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 свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			26	16	59	470	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			39	39	138	1075	

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	15	56	389	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	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 плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			15	15	78	530	
	Вафли	70	3	21	44	379	602
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			8	26	51	474	
Итого за день			29	56	199	1451	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (140 на воде)		4	12	26	222	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		6	16	58	404	
	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	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	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			33	44	185	1275	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	17	43	353	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	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
Итого за Обед			15	14	150	685	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	5	53	261	
Итого за день			26	36	256	1348	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	140	3		43	186	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	75	368	
	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	
	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
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			15	18	86	587	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			31	33	204	1275	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	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		4	15	51	365	
	Фрукты	100			10	49	400
	Итого за Завтрак 2				10	49	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	120 405,01
	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
	Итого за Обед		22	14	85	524	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Итого за Полдник		6	6	48	274	
	Итого за день		32	35	194	1212	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (140 на воде)		4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 200				6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) 35		4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	18	44	365	
	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
	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 плодов сухих (чернослив) 180				17	65	160 215
Итого за Обед			20	21	89	621	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад) 180		5	2	22	124	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром) 80		6	6	38	224	292,01
Итого за Полдник			11	8	60	348	
Итого за день			40	47	207	1392	

Составил Баш БашковаДата 20.12.25