

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 № 469

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного
молока, творога, кефира, сгущенного 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)	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			27	41	178	1175	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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)	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	
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	11	30	227	
Итого за день			24	43	143	1051	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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)	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	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			31	31	138	1004	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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)	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	
	Каша манная (на воде)	140	2	11	19	183	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Итого за Полдник		2	11	24	200	
Итого за день			21	42	132	1012	

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного
молока,творога, кефира, сгущенного молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			2	12	30	234	
Итого за день			18	38	152	1059	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	74	365	
	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)	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			28	25	183	1089	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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 и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
	Итого за Завтрак		7	17	42	350	
	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		24	34	219	1198	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного
молока, творога, кефира, сгущенного 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)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
	Итого за Завтрак		5	4	74	365	
	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)	30		3	2	35	100 407
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп с крупой и фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый	150			13	47	160 225
	Итого за Обед		17	18	63	468	
	Каша гречневая вязкая (на воде)	140	6	12	31	255	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Итого за Полдник		6	12	36	272	
	Итого за день		30	37	197	1231	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного 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 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	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			27	37	155	1068	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №20 (исключение из рациона цельного молока, творога, кефира, сгущенного молока)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде) 140		4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180				5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) 35		4	6	12	120	905,01
			8	18	43	362	
Итого за Завтрак							
	Сок фруктовый (ясли/сад) 125		1		14	58	160 234
			1		14	58	
Итого за Завтрак 2							
	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
			15	15	60	436	
Итого за Обед							
	Чай с сахаром (ясли/сад) 150				5	17	160 105
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром) 80		6	6	38	224	292,01
			6	6	43	241	
Итого за Полдник							
Итого за день			30	39	160	1097	

Составил

Баши

Башикова

Дата

30.12.15