

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
ДС № 23

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	165	4	7	3	181	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	37	391	
	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
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			15	20	75	547	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	24	164	
Итого за день			28	38	150	1160	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	165	2	6	3	144	93,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	10	29	304	
	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 без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	3	29	176	
Итого за день			31	32	138	1048	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	12	45	330	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			36	37	123	1037	

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

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)	165	3	4	20	132	88
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	54	342	
	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
	Суфле рыбное (ясли/сад)	70	8	5	3	106	548,01
	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			20	20	62	516	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			36	37	140	1082	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	165	4	5	5	166	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	10	39	376	
	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
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			14	15	57	443	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	150	2	5	3	131	93,01
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			7	10	10	226	
Итого за день			30	35	120	1103	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета)	165	12	10	3	249	84,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			16	15	37	459	
	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
	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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			21	18	64	513	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	100	2	7	12	120	41
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	7	24	180	
Итого за день			42	40	139	1210	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	165	4	5	5	166	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	13	33	377	
	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)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	6	48	263	
Итого за день			30	33	241	1374	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	165	5	7	3	189	274,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	12	37	399	
	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 (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый без сахара(диета)	180			5	23	160 225,01
Итого за Обед			24	23	69	568	
	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			43	43	139	1219	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	165	5	5	9	156	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	10	43	366	
	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
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	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			21	17	99	617	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			37	35	166	1200	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №37(исключение из рациона сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	12	31	370	
	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 (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			19	21	77	567	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
Итого за Полдник			5	2	22	124	
Итого за день			35	35	144	1119	

Составил

Бау Башикова

Дата

30.12.25