

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.
« 30.11.2025 г.
Приказ № 461

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из
сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной
крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

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
	Кофейный напиток на молоке без сахара(диета)	200	3	3	13	94	253,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	14	16	312	
	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
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	3	4	24	148	254
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			19	20	78	583	
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	150	4	4	3	145	96,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	4	3	146	
Итого за день			31	38	111	1099	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

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" без сахара(диета)	165	2	6	3	144	93,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			4	11	11	232	
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			20	19	49	444	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	150	2	5	3	131	93,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	5	3	132	
Итого за день			26	35	73	857	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Кофейный напиток на молоке без сахара(диета)	200	3	3	13	94	253,01
	Масло сливочное прокипяченное	5		4		37	280
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			8	12	16	308	
	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 без сахара(диета)	180			9	37	308,02
Итого за Обед			18	17	50	481	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			32	37	82	956	

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			6	12	11	269	
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			20	20	41	441	
	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			35	40	76	934	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	165	4	5	5	166	99,01
	Кофейный напиток на молоке без сахара(диета)	200	3	3	13	94	253,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	12	18	297	
	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	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			27	32	96	893	

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Кофейный напиток на молоке без сахара(диета)	200	3	3	13	94	253,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	11	16	290	
	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 гречками (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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			2	7	12	121	
Итого за день			31	36	116	1015	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			7	11	13	272	
	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
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	3	4	24	148	254
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			15	15	122	602	
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	150	4	5	29	169	130 309,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	5	29	170	
Итого за день			26	31	174	1093	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	165	4	7	3	181	120 207,01
	Кофейный напиток на молоке без сахара(диета)	200	3	3	13	94	253,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			7	14	16	312	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
	Вафли	60	2	18	38	325	602
Итого за Завтрак 2			3	18	52	383	
	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	180			15	56	160 225
Итого за Обед			24	23	79	601	
	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			43	63	161	1471	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

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" без сахара(диета)	165	2	6	3	144	93,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
Итого за Завтрак			4	11	11	232	
	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
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	3	4	24	148	254
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			22	16	68	514	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	8	2	109	
Итого за день			31	35	91	904	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №46(исключение из рациона изделий из сдобного теста, молочных супов с лапшой, риса, манной крупы, макарон, соленых овощей, изюма, бананов

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
Итого за Завтрак			7	10	11	265	
	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) без сахара (диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			19	21	68	534	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
Итого за Полдник			5	2	22	124	
Итого за день			32	33	115	981	

Составил

Баша Башкова

Дата 30.12.25