

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

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                         |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша гречневая вязкая (на<br>воде)      | 140            | 6                    | 12 | 31  | 255                                       | 255            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 180            |                      |    | 5   | 20                                        | 160 105        |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)         | 30             | 2                    | 3  | 23  | 136                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                         |                | 8                    | 15 | 59  | 411                                       |                |
|                           | Детское питание                         | 125            |                      |    | 13  | 52                                        |                |
|                           | Печенье (ясли/сад)                      | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                         |                | 1                    | 2  | 20  | 97                                        |                |
|                           | Икра кабачковая (ясли/сад)              | 30             | 1                    | 3  | 2   | 36                                        | 100 502        |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)            | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509        |
|                           | Рассольник ленинградский<br>(ясли/сад)  | 150            | 2                    | 3  | 13  | 76                                        | 110 208,01     |
|                           | Глов из отварной говядины<br>(ясли/сад) | 160            | 5                    | 10 | 29  | 230                                       | 120 550,01     |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                  | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                         |                | 13                   | 18 | 59  | 441                                       |                |
|                           | Макароны отварные с сыром<br>(ясли/сад) | 110            | 4                    | 5  | 20  | 138                                       | 206,01         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                         |                | 4                    | 5  | 25  | 155                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |                | 26                   | 40 | 163 | 1104                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)                | 30          | 2                    | 3  | 23  | 136                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 5                    | 15 | 46  | 343                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                            | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | 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)                      | 40          | 3                    |    | 14  | 66                             | 200 103     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 17                   | 16 | 46  | 378                            |             |
|                           | Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)       | 150         | 4                    | 12 | 27  | 238                            | 255         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 4                    | 12 | 32  | 255                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 28                   | 44 | 145 | 1072                           |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)                    | 30          | 3                    | 5  | 11  | 103                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                      |             | 6                    | 5  | 59  | 309                            |             |
|                           | Детское питание                                      | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Печенье (ясли/сад)                                   | 10          | 1                    | 2  | 7   | 45                             | 604         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                      |             | 1                    | 2  | 20  | 97                             |             |
|                           | 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     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                      |             | 15                   | 15 | 38  | 389                            |             |
|                           | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 100         | 2                    | 3  | 18  | 114                            | 254         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                            | 25          | 2                    |    | 12  | 59                             | 200 102     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                      |             | 4                    | 3  | 35  | 190                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                      |             | 26                   | 25 | 152 | 985                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)                     | 30          | 2                    | 3  | 23  | 136                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  |             | 4                    | 14 | 47  | 339                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                                 | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | 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         |
|                           | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)               | 50          | 10                   |    |     | 43                             | 120 405,01  |
|                           | Рагу из овощей (ясли/сад)                        | 110         | 1                    | 3  | 10  | 72                             | 77          |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                           | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |             | 19                   | 12 | 34  | 321                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)                  | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  |             | 9                    | 8  | 19  | 191                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |             | 34                   | 35 | 121 | 947                            |             |

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>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<br>маслом(ясли/сад)   | 30             | 2                    | 3  | 23  | 136                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                   |                | 5                    | 14 | 53  | 366                                       |                |
|                           | Детское питание                   | 125            |                      |    | 13  | 52                                        |                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                   |                |                      |    | 13  | 52                                        |                |
|                           | 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 тушеная говяжья<br>(диета) | 50             | 13                   | 3  |     | 80                                        | 120 515        |
|                           | Пюре картофельное( на<br>воде)    | 110            | 2                    | 17 | 17  | 228                                       | 467            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)            | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)          | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   |                | 21                   | 25 | 39  | 469                                       |                |
|                           | Вафли                             | 30             | 1                    | 9  | 19  | 163                                       | 602            |
|                           | Кефир (ясли/сад)                  | 160            | 5                    | 4  | 6   | 85                                        | 230 013        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                   |                | 6                    | 13 | 25  | 248                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                   |                | 32                   | 52 | 130 | 1135                                      |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|            |                                          |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|            | Каша пшениная рассыпчатая ( на воде) 140 |             | 4                    | 12 | 26  | 222                            | 255         |
|            | Чай с сахаром (ясли/сад) 180             |             |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|            | Бутерброд с маслом(ясли/сад) 30          |             | 2                    | 3  | 23  | 136                            | 900         |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                  |             | 6                    | 15 | 54  | 378                            |             |
|            | Детское питание 125                      |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|            | Печенье (ясли/сад) 10                    |             | 1                    | 2  | 7   | 45                             | 604         |
|            | <b>Итого за Завтрак 2</b>                |             | 1                    | 2  | 20  | 97                             |             |
|            | Кукуруза консервированная (ясли/сад) 30  |             | 1                    |    | 3   | 21                             | 29          |
|            | Говядина отварная (ясли/сад) 10          |             | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|            | Суп гороховый с гречками (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 (на воде) 110 |             | 3                    | 5  | 23  | 143                            | 130 309     |
|            | Хлеб ржаной (ясли/сад) 15                |             | 1                    |    | 5   | 25                             | 200 103     |
|            | Чай с сахаром (ясли/сад) 150             |             |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
|            | <b>Итого за Обед</b>                     |             | 17                   | 15 | 51  | 415                            |             |
|            | 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     |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                  |             | 4                    | 5  | 25  | 160                            |             |
|            | <b>Итого за день</b>                     |             | 28                   | 37 | 150 | 1050                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)           | 30          | 3                    | 5  | 11  | 103                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 6                    | 16 | 41  | 333                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                            | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | 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     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 13                   | 12 | 102 | 494                            |             |
|                           | 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     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 4                    | 5  | 53  | 258                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 25                   | 34 | 217 | 1181                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)          | 30          | 2                    | 3  | 23  | 136                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |             | 5                    | 3  | 71  | 342                            |             |
|                           | Детское питание                       | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                           | Печенье (ясли/сад)                    | 10          | 1                    | 2  | 7   | 45                             | 604         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                       |             | 1                    | 2  | 20  | 97                             |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад) | 30          |                      | 2  | 1   | 30                             | 37          |
|                           | Суп с крупой и фрикадельками          | 150         | 1                    | 2  | 11  | 59                             | 83          |
|                           | Фрикадельки мясные                    | 20          | 3                    | 3  | 2   | 48                             | 121         |
|                           | Оладьи из печени (ясли/сад)           | 50          | 9                    | 8  | 9   | 143                            | 404         |
|                           | Пюре картофельное( на воде)           | 110         | 2                    | 17 | 17  | 228                            | 467         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                           | Кисель вишневый                       | 150         |                      |    | 13  | 47                             | 160 225     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       |             | 17                   | 32 | 63  | 605                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)       | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)              | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       |             | 9                    | 8  | 19  | 191                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                       |             | 32                   | 45 | 173 | 1235                           |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)                         | 30          | 2                    | 3  | 23  | 136                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                      |             | 4                    | 14 | 47  | 339                            |             |
|                           | Банан (ясли/сад)                                     | 100         | 2                    | 1  | 21  | 96                             | 411         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                      |             | 2                    | 1  | 21  | 96                             |             |
|                           | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)     | 30          |                      | 3  | 2   | 35                             | 100 407     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                         | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509     |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)      | 150         | 3                    | 3  | 11  | 78                             | 110 329     |
|                           | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)                   | 50          | 10                   |    |     | 43                             | 120 405,01  |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                              | 110         | 2                    | 4  | 29  | 149                            | 258         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                               | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                      |             | 20                   | 12 | 57  | 404                            |             |
|                           | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 100         | 2                    | 3  | 18  | 114                            | 254         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                            | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             | 200 102     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                      |             | 4                    | 3  | 33  | 178                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                      |             | 30                   | 30 | 158 | 1017                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)                       | 30          | 3                    | 5  | 11  | 103                            | 905,01      |
| Итого за Завтрак   |                                                         |             | 7                    | 17 | 42  | 345                            |             |
|                    | Детское питание                                         | 125         |                      |    | 13  | 52                             |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                         |             |                      |    | 13  | 52                             |             |
|                    | 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( на воде)                             | 110         | 2                    | 17 | 17  | 228                            | 467         |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                  | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                                | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| Итого за Обед      |                                                         |             | 15                   | 30 | 52  | 541                            |             |
|                    | Напиток "Снежок"(ясли/сад)                              | 160         | 4                    | 2  | 20  | 110                            | 314         |
| Итого за Полдник   |                                                         |             | 4                    | 2  | 20  | 110                            |             |
| Итого за день      |                                                         |             | 26                   | 49 | 127 | 1048                           |             |

Составил

Баш

Башкова

Дата

30.12.25