

**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.
« 21.02 2026 г.
Приказ № 46



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	37	391	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
Итого за Обед			14	20	66	503	
	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			26	38	138	1104	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

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 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
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	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			21	18	41	356	
	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			32	31	109	885	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	180	10	10	16	236	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	14	45	411	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			33	34	115	955	

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

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	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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	16	40	398	
	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			38	34	107	988	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	8	34	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	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
	Чай без сахара (диета)	190				1	160 105,01
Итого за Обед			15	15	56	442	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			25	28	103	825	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета)	165	12	10	3	249	84,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			14	14	29	409	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
Итого за Обед			20	18	55	469	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			4	3	31	181	
Итого за день			38	35	128	1111	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

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
	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	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
Итого за Обед			16	14	62	445	
	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			31	33	153	1134	

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	165	5	7	3	189	274,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	29	349	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	56	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			22	20	51	458	
	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			38	39	107	1034	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

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	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	23	100 540,01
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	253
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	65	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			23	15	75	532	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180					160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			39	33	142	1115	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №1 (исключение из рациона курицы, томатов, сахара, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	11	23	320	
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Завтрак 2					13	52	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
Итого за Обед			18	21	60	496	
	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			37	40	153	1216	

Составил

Балу

Башкоя

Дата

27.02.20