

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.

« 21.01 » 2026 г.

Приказ № 46



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			9	14	51	373	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	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
<b>Итого за Обед</b>			14	20	75	540	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	3	31	157	
<b>Итого за день</b>			26	37	170	1122	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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)	165	3	14	21	221	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>293</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>495</b>	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>239</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27</b>	<b>44</b>	<b>143</b>	<b>1076</b>	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>		<b>66</b>	<b>291</b>	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>459</b>	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>112</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28</b>	<b>21</b>	<b>140</b>	<b>914</b>	

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	38	288	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			26	16	59	470	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		46	200	
<b>Итого за день</b>			34	29	153	1007	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	44	320	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			29	31	58	613	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	13	19	201	
<b>Итого за день</b>			38	57	134	1186	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	45	334	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			20	19	66	528	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	31	181	
<b>Итого за день</b>			31	36	155	1095	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>320</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	50		3	1	35	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>18</b>	<b>147</b>	<b>685</b>	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>254</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20</b>	<b>40</b>	<b>240</b>	<b>1308</b>	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		66	291	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	180			9	37	308,02
<b>Итого за Обед</b>			23	41	65	720	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	27	239	
<b>Итого за день</b>			32	53	171	1302	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	165	3	13	23	216	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	38	288	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			21	19	84	585	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	12	112	
<b>Итого за день</b>			33	36	144	1034	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	30	263	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			18	39	68	698	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	13	34	272	
<b>Итого за день</b>			28	66	145	1285	

Составил

БашБашкина

Дата

27.02.26