

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»**

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС № 23

/Пётрова М.В.

« 24.09.2026 г.

Приказ № 16

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)**

**Сезон:**

**Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>282</b>	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	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>			<b>14</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>540</b>	
	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>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>157</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23</b>	<b>32</b>	<b>160</b>	<b>1031</b>	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

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" (ясли/сад)	165	2	4	8	82	93
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>242</b>	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</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>	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>176</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>30</b>	<b>154</b>	<b>1009</b>	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

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(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>329</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>	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>168</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>34</b>	<b>127</b>	<b>1008</b>	

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>			7	9	54	342	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			36	37	140	1080	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>242</b>	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	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, 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>465</b>	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>28</b>	<b>118</b>	<b>854</b>	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад)	165	3	4	19	121	120 211
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>281</b>	
	Детское питание	90			9	37	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>9</b>	<b>37</b>	
	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 (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
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>506</b>	
	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>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>181</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29</b>	<b>29</b>	<b>149</b>	<b>1005</b>	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

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 с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>292</b>	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</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 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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>16</b>	<b>146</b>	<b>668</b>	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>32</b>	<b>257</b>	<b>1319</b>	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	8	32	229	
	Детское питание	90			9	37	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	37	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	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
	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	24	64	552	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			36	40	119	993	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			6	9	41	282	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	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	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			23	15	96	607	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	14	168	
<b>Итого за день</b>			36	32	161	1104	

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

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона кондитерских изделий, сгущенного молока, манной крупы, сыра, цитрусовых, витамина С, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>242</b>	
	Детское питание	90			9	37	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>9</b>	<b>37</b>	
	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 (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
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>530</b>	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>38</b>	<b>170</b>	<b>1157</b>	

Составил Башу БашковаДата 27.02.26