

**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.

« 31.08.2026 г.

Приказ № 33

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			7	14	36	302	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			11	20	61	474	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	6	44	248	
Итого за день			22	40	151	1071	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3	14	21	222	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			15	20	60	456	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	12	40	291	
Итого за день			24	47	142	1065	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			13	17	35	393	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	4		53	
Итого за день			23	35	75	756	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	70	8	5	3	106	548,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Компот из свежих яблок и изюма (ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			16	19	47	429	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3		59	252	
Итого за день			24	33	146	991	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3		51	220	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
Итого за Обед			11	32	51	567	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3	13	32	253	
Итого за день			17	45	144	1087	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гренками (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
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
Итого за Обед			19	19	59	495	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			2	3	19	122	
Итого за день			26	36	118	927	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета) без сахара	180			2	11	160 209,02
Итого за Обед			9	20	110	567	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3	9	52	306	
Итого за день			19	44	213	1232	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			3		51	220	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	180			9	37	308,02
Итого за Обед			25	35	39	566	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3	13	32	253	
Итого за день			31	48	132	1086	

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			7	14	36	302	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			18	13	77	488	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			5	4		53	
Итого за день			30	31	123	890	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №14 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара, манной, пшеничной, ячменной крупы, цитрусовых)

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
Итого за Завтрак			5	14	30	263	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			15	39	63	665	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			3	9	52	306	
Итого за день			23	62	155	1281	

Составил

Баш Башкова

Дата

27.02.16