

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

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС № 23
«11» 11 2026 г.
Приказ № 46



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного
пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша гречневая вязкая (на воде) | 140 | 6 | 12 | 31 | 255 | 255 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом(ясли/сад) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 16 | 62 | 434 | |
| | 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 |
| | 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 (ясли/сад) | 180 | | | 19 | 71 | 241,01 |
| Итого за Обед | | | 14 | 20 | 85 | 573 | |
| | Макароны отварные с сыром (ясли/сад) | 130 | 4 | 6 | 24 | 163 | 206,01 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 6 | 29 | 183 | |
| Итого за день | | | 26 | 42 | 187 | 1236 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 5 | 16 | 49 | 366 | |
| | Фрукты | 100 | | | 10 | 49 | 400 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 10 | 49 | |
| | 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(ясли/сад) | 180 | | | 21 | 76 | 160 209,03 |
| Итого за Обед | | | 18 | 18 | 70 | 495 | |
| | Булочка творожная(ясли/сад) | 80 | 7 | 3 | 29 | 175 | 479 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 7 | 3 | 34 | 195 | |
| Итого за день | | | 30 | 37 | 163 | 1105 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 35 | 4 | 6 | 12 | 120 | 905,01 |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 6 | 60 | 326 | |
| | Сок фруктовый (ясли/сад) | 100 | | | 11 | 46 | 160 234 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 11 | 46 | |
| | 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 | 180 | | | 9 | 37 | 308,01 |
| Итого за Обед | | | 16 | 17 | 49 | 459 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая (на воде) | 150 | 4 | 6 | 31 | 195 | 130 309 |
| | Хлеб пшеничный (ясли/Сад) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 200 102 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 6 | 6 | 48 | 274 | |
| Итого за день | | | 29 | 29 | 168 | 1105 | |

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 4 | 15 | 50 | 362 | |
| | Фрукты | 100 | | | 10 | 49 | 400 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 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(ясли/сад) | 180 | | | 21 | 76 | 160 209,03 |
| Итого за Обед | | | 26 | 16 | 59 | 470 | |
| | Запеканка из творога (ясли/сад) | 80 | 9 | 8 | 14 | 174 | 120 305,01 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 9 | 8 | 19 | 194 | |
| Итого за день | | | 39 | 39 | 138 | 1075 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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(ясли/сад) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 5 | 15 | 56 | 389 | |
| | Сок фруктовый (ясли/сад) | 100 | | | 11 | 46 | 160 234 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 11 | 46 | |
| | 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 |
| | 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 плодов сухих (чернослив) | 180 | | | 17 | 65 | 160 215 |
| Итого за Обед | | | 15 | 15 | 85 | 552 | |
| | Печенье (ясли/сад) | 70 | 4 | 12 | 48 | 316 | 604 |
| | Кефир (ясли/сад) | 180 | 5 | 5 | 7 | 95 | 230 013 |
| Итого за Полдник | | | 9 | 17 | 55 | 411 | |
| Итого за день | | | 29 | 47 | 207 | 1398 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая (на воде) | 140 | 4 | 12 | 26 | 222 | 255 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 200 | | | 6 | 23 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом(ясли/сад) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 6 | 16 | 58 | 404 | |
| | Сок фруктовый (ясли/сад) | 100 | | | 11 | 46 | 160 234 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 11 | 46 | |
| | 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 (ясли/сад) | 130 | 4 | 4 | 25 | 147 | 130 309,01 |
| | Хлеб ржаной (ясли/сад) | 20 | 1 | | 7 | 33 | 200 103 |
| | Компот из сухофруктов (ясли/сад) | 180 | | | 19 | 71 | 241,01 |
| Итого за Обед | | | 20 | 18 | 74 | 539 | |
| | Рис отварной (ясли/сад) | 100 | 2 | 4 | 26 | 135 | 258 |
| | Хлеб пшеничный (ясли/Сад) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 200 102 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| | Огурцы свежие (ясли/сад) | 50 | | | 1 | 7 | 100 519 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 4 | 44 | 221 | |
| Итого за день | | | 30 | 38 | 187 | 1210 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 200 | | | 6 | 23 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом и сыром (ясли) | 35 | 4 | 6 | 12 | 120 | 905,01 |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 17 | 43 | 353 | |
| | Фрукты | 100 | | | 10 | 49 | 400 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 10 | 49 | |
| | 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(ясли/сад) | 180 | | | 21 | 76 | 160 209,03 |
| Итого за Обед | | | 11 | 16 | 146 | 668 | |
| | Оладьи (ясли/сад) | 80 | 4 | 5 | 35 | 191 | 120 702,01 |
| | Повидло (ясли/сад) | 20 | | | 13 | 50 | 140 210 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 5 | 53 | 261 | |
| Итого за день | | | 22 | 38 | 252 | 1331 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 200 | | | 6 | 23 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом(ясли/сад) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 5 | 4 | 75 | 368 | |
| | Сок фруктовый (ясли/сад) | 100 | | | 11 | 46 | 160 234 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 11 | 46 | |
| | 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 |
| | Печень, тушенная в сметане | 70 | 3 | 6 | 7 | 132 | 204 |
| | Изделия макаронные отварные (ясли/сад) | 130 | 3 | 3 | 31 | 156 | 130 401,01 |
| | Хлеб ржаной (ясли/сад) | 40 | 3 | | 14 | 66 | 200 103 |
| | Напиток клюквенный | 180 | | | 9 | 37 | 308,01 |
| Итого за Обед | | | 14 | 19 | 71 | 538 | |
| | Запеканка из творога (ясли/сад) | 80 | 9 | 8 | 14 | 174 | 120 305,01 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 9 | 8 | 19 | 194 | |
| Итого за день | | | 28 | 31 | 176 | 1146 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

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) | 200 | | | 6 | 23 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом(ясли/сад) | 35 | 2 | 4 | 26 | 159 | 900 |
| Итого за Завтрак | | | 4 | 15 | 51 | 365 | |
| | Фрукты | 100 | | | 10 | 49 | 400 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 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 |
| | Рыба (филе) припущенная (ясли/сад) | 50 | 10 | | | 43 | 120 405,01 |
| | 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(ясли/сад) | 180 | | | 21 | 76 | 160 209,03 |
| Итого за Обед | | | 24 | 12 | 82 | 514 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая (на воде) | 150 | 4 | 6 | 31 | 195 | 130 309 |
| | Хлеб пшеничный (ясли/Сад) | 25 | 2 | | 12 | 59 | 200 102 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 180 | | | 5 | 20 | 160 105 |
| Итого за Полдник | | | 6 | 6 | 48 | 274 | |
| Итого за день | | | 34 | 33 | 191 | 1202 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофельного пюре, яиц, коровьего молока)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая (на воде) | 140 | 4 | 12 | 26 | 222 | 255 |
| | Чай с сахаром (ясли/сад) | 200 | | | 6 | 23 | 160 105 |
| | Бутерброд с маслом и сыром (ясли) | 35 | 4 | 6 | 12 | 120 | 905,01 |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 18 | 44 | 365 | |
| | Сок фруктовый (ясли/сад) | 100 | | | 11 | 46 | 160 234 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 11 | 46 | |
| | 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 |
| | 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 плодов сухих (чернослив) | 180 | | | 17 | 65 | 160 215 |
| Итого за Обед | | | 19 | 22 | 88 | 617 | |
| | 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 | | | 38 | 48 | 203 | 1376 | |

Составил

Башу Башкова

Дата

27.02.16