

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.  
« 27 » 07 2026 г.  
Приказ № 416



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока,  
белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта,  
творога, яиц )

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	165	7	14	36	301	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	42	324	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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
<b>Итого за Обед</b>			14	20	85	573	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	3	36	176	
<b>Итого за день</b>			25	37	177	1131	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>3</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>244</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( ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>495</b>	
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>310</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>44</b>	<b>152</b>	<b>1098</b>	

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			3		57	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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
<b>Итого за Обед</b>			16	14	49	431	
	Картофель отварной(диета)	100	3	2	22	120	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	40	192	
<b>Итого за день</b>			23	16	160	923	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>3</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>239</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>470</b>	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>		<b>64</b>	<b>271</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>29</b>	<b>162</b>	<b>1029</b>	

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			4	13	35	271	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			29	31	67	646	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			3	13	37	272	
<b>Итого за день</b>			37	57	153	1247	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>285</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>		<b>14</b>	<b>58</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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>561</b>	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>141</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28</b>	<b>36</b>	<b>150</b>	<b>1045</b>	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>271</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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( ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>147</b>	<b>657</b>	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>37</b>	<b>249</b>	<b>1302</b>	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			3		57	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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
	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
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
<b>Итого за Обед</b>			28	35	53	632	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Детское питание	125			13	52	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	45	310	
<b>Итого за день</b>			36	47	169	1242	

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			3	13	29	239	
	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( ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			21	19	84	585	
	Картофель отварной(диета)	100	3	2	22	120	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	40	192	
<b>Итого за день</b>			27	34	163	1065	

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

Рацион: Диета №21( исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц )

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	36	285	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	58	
	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)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			18	39	77	731	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Детское питание	125			13	52	
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	13	37	272	
<b>Итого за день</b>			27	66	164	1346	

Составил

Баш Башкина

Дата

27.02.26