

**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.
« 27.01. 2026 г.

Приказ № 76

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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 с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			9	14	57	395	
	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	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	3	36	176	
Итого за день			26	37	189	1190	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	14	42	315	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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			17	14	62	432	
	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	
Итого за Полдник			3	13	37	272	
Итого за день			25	41	151	1068	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	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 вязкая (на воде)	150	6	13	33	273	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			6	13	51	345	
Итого за день			27	30	183	1163	

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	165	5	7	35	214	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			7	7	56	308	
	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	
	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	
Итого за Полдник			3	13	37	272	
Итого за день			36	36	162	1099	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	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
Итого за Обед			29	31	67	647	
	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	
Итого за Полдник			3		64	271	
Итого за день			38	44	192	1306	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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 (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			20	18	74	539	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	100	2	7	12	120	41
	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	7	30	206	
Итого за день			30	25	190	1116	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	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
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Свекольник без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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 свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			16	19	79	551	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Детское питание	125			13	52	
Итого за Полдник			4	6	49	267	
Итого за день			26	38	188	1209	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5		72	313	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	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(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
Итого за Обед			23	41	65	720	
	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	
Итого за Полдник			3		64	271	
Итого за день			32	41	215	1362	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			5	13	44	310	
	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)	70	14	1		60	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			28	13	82	531	
	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	
Итого за Полдник			3	13	37	272	
Итого за день			36	39	173	1162	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №33 исключение из рациона молока, яиц, курицы, пшена, хлеба, кисломолочных продуктов)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
Итого за Завтрак			6	13	50	342	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	125	1		14	58	160 234
Итого за Завтрак 2			1		14	58	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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
Итого за Обед			17	35	69	668	
	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	
Итого за Полдник			3		64	271	
Итого за день			27	48	197	1339	

Составил

Бам Бамсова

Дата

27.02.16