

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.  
« 14 » 01 2026 г.  
Приказ № 216



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока,  
цитрусовых)

Сезон:  
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	140	2	4	6	61	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>305</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	5	10	29	230	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>12</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>476</b>	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>155</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>982</b>	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	2	4	7	70	93
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	8	38	249	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	150	1		9	41	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			14	15	54	385	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			7	3	34	192	
<b>Итого за день</b>			27	27	147	922	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			11	12	39	306	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	160	9	9	14	210	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
<b>Итого за Обед</b>			14	15	40	387	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	172	
<b>Итого за день</b>			32	35	107	911	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	3	4	17	112	88
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>291</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 свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	50	6	4	2	76	548,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>401</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>257</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>35</b>	<b>147</b>	<b>1045</b>	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	3	4	7	70	99
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>249</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Печень, тушенная в сметане	50	2	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>395</b>	
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>140</b>	<b>955</b>	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	2	4	16	103	120 211
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>282</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>431</b>	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80	2	3	15	91	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>159</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>149</b>	<b>918</b>	

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

Рацион: Диета №39(исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	3	4	7	70	99
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			7	10	24	210	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	2	4	50	178	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			10	13	112	521	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	53	258	
<b>Итого за день</b>			23	29	210	1085	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	2	4	5	58	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	8	36	237	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
<b>Итого за Обед</b>			16	18	49	423	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
<b>Итого за Полдник</b>			10	10	30	257	
<b>Итого за день</b>			30	36	126	963	

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

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

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)	140	3	4	17	112	88
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	180	3	3	12	85	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	55	356	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			17	13	75	474	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	17	172	
<b>Итого за день</b>			34	33	168	1098	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №39( исключение из рациона молока, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная (ясли/сад)	140	2	4	7	70	96
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			6	10	24	210	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
<b>Итого за Обед</b>			14	16	59	431	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
<b>Итого за Полдник</b>			10	8	58	334	
<b>Итого за день</b>			30	34	152	1021	

Составил

Баш Башкова

Дата

27.02.26