

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 № 16



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

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)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>411</b>	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>12</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>434</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>24</b>	<b>38</b>	<b>156</b>	<b>1052</b>	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	15	46	343	
	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)	40	3		14	66	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			15	15	46	354	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	32	255	
<b>Итого за день</b>			26	43	145	1048	

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)	30	3	5	11	103	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			6	5	59	309	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			14	15	38	373	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	35	190	
<b>Итого за день</b>			24	23	145	924	

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>339</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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	120 405,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>321</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>191</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>35</b>	<b>121</b>	<b>947</b>	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	53	366	
	Детское питание	125			13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					13	52	
	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 говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Пюре картофельное( на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			22	25	45	486	
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			8	11	33	265	
<b>Итого за день</b>			35	50	144	1169	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>378</b>	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>97</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 (на воде)	110	3	5	23	143	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>51</b>	<b>408</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>27</b>	<b>35</b>	<b>156</b>	<b>1042</b>	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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 и сыром (ясли)	30	3	5	11	103	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>333</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 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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>474</b>	
	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>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>258</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22</b>	<b>35</b>	<b>215</b>	<b>1161</b>	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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(ясли/сад)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	3	71	342	
	Детское питание	125			13	52	
	Печенье (ясли/сад)	10	1	2	7	45	604
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1	2	20	97	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Пюре картофельное( на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			16	33	48	551	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	19	191	
<b>Итого за день</b>			31	46	158	1181	

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

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С, компотов)

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)	30	2	3	23	136	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>339</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>	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	120 405,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>380</b>	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>178</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>28</b>	<b>155</b>	<b>993</b>	

Рацион: Диета №52( исключение из рациона какао, коровьего  
молока, соков, сдобы, цитрусовых, киви, яиц, витамина С,  
компотов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде) 140		4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 180				5	20	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) 30		3	5	11	103	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>345</b>	
	Детское питание 125				13	52	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>13</b>	<b>52</b>	
	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( на воде) 110		2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад) 30		2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад) 150				5	17	160 105
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>31</b>	<b>51</b>	<b>536</b>	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад) 160		4	2	20	110	314
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>50</b>	<b>126</b>	<b>1043</b>	

Составил

Башкина

Дата

27.02.16