

**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.

« 07 » 27.01.2026 г.

Приказ № 46

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			3		48	206	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	100 502
	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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
Итого за Обед			10	18	60	426	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	3	31	149	
Итого за день			16	21	150	827	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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) 180				5	20	160 105
Итого за Завтрак			4	12	31	242	
	Фрукты 100				10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Суп с вермишелью(ясли/сад) 150		2	1	9	68	110 333,02
	Гуляш из индейки (диета) 50		7	8	1	76	120 601,01
	Капуста тушеная (ясли/сад) 110		2	5	8	62	130 201,01
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад) 150				17	64	160 209,03
Итого за Обед			11	14	35	270	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде) 150		4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 150				5	17	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	255	
Итого за день			19	38	108	816	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			3		48	206	
	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)	30		2	1	21	19
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)	50	5	5	2	82	120 549,02
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	110	3	9	20	175	255
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
Итого за Обед			11	20	38	384	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	270	
Итого за день			17	29	141	906	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			2	11	24	203	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп с вермишелью(ясли/сад)	150	2	1	9	68	110 333,02
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			10	15	39	315	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	255	
Итого за день			16	38	105	822	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			3	11	30	230	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Суп с вермишелью(ясли/сад)	150	2	1	9	68	110 333,02
	Печень тушеная говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
Итого за Обед			19	10	54	385	
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
Итого за Полдник			4	12	27	238	
Итого за день			26	33	122	899	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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)	180			5	20	160 105
Итого за Завтрак			4	12	31	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Суп с вермишелью(ясли/сад)	150	2	1	9	68	110 333,02
	Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)	50	5	5	2	82	120 549,02
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
Итого за Обед			12	12	56	390	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	9	45	274	
Итого за день			19	33	143	952	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			3	11	30	230	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Свекольник без сметаны (диета)	150	1	3	8	66	101,01
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			11	16	53	359	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	9	57	320	
Итого за день			17	36	150	958	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			3		48	206	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			14	20	50	422	
	Каша ячневая (на воде)	150	3	12	27	225	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	12	32	242	
Итого за день			20	32	141	916	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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
Итого за Завтрак			2	11	24	203	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Суп с вермишелью(ясли/сад)	150	2	1	9	68	110 333,02
	Гуляш из индейки (диета)	50	7	8	1	76	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
Итого за Обед			11	13	56	357	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	255	
Итого за день			17	36	122	864	

Рацион: Диета №53 (исключение из рациона молочных продуктов, рыбы, яиц, курицы, овсянки, гороха, бобовых, хлеба, картофеля, гречки, какао)

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)	180			5	20	160 105
Итого за Завтрак			4	12	31	242	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная протертая(ясли)	10	3	2		32	120 509,01
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	50	6	7	8	124	203
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
Итого за Обед			12	15	60	414	
	Каша ячневая (на воде)	150	3	12	27	225	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			3	12	32	242	
Итого за день			19	39	134	944	

Составил

Башки Башки

Дата

27.01.20