

**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.
« 28 » 05 2026 г.
Приказ № 195



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	170	7	15	37	310	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	19	69	492	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			13	20	81	557	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	6	29	183	
Итого за день			26	45	189	1279	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

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)	170	3	14	21	227	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	18	53	409	
	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
	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
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			15	21	86	588	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	195	
Итого за день			27	42	183	1241	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			7	7	77	402	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			16	14	47	423	
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			27	33	166	1130	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	170	5	14	31	270	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	18	63	452	
	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 с кабачками(ясли/сад)	130	4	4	11	94	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			28	16	54	463	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			44	42	146	1158	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	170	4	13	30	255	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	17	62	437	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное(на воде)	130	2	20	20	270	467
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Обед			15	34	65	649	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
Итого за Полдник			9	17	55	411	
Итого за день			30	68	192	1544	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	170	3		52	226	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	84	408	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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
Итого за Обед			17	17	74	530	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			4	3	36	200	
Итого за день			26	24	204	1185	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	20	55	431	
	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
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	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)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			12	19	143	693	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	66	332	
Итого за день			25	45	274	1505	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	170	3		52	226	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	84	408	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	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)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			16	36	50	597	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			30	48	163	1246	

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

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)	170	3	14	21	227	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	18	53	409	
	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
	Капуста тушеная (ясли/сад)	150	2	6	11	85	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			26	18	54	454	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			35	48	149	1170	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №4 (исключение из рациона молочных продуктов, яиц, сока, манной, ячменной, перловой крупы, печени, бобовых)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			9	21	56	445	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			16	35	68	657	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
Итого за Полдник			11	8	60	348	
Итого за день			36	64	194	1497	

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.16