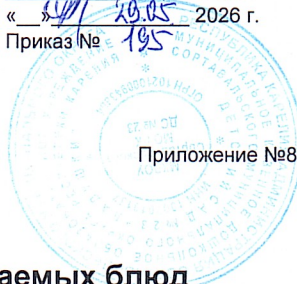


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»**

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС№ 23  
/Петрова М.В.  
« 10.05 2026 г.  
Приказ № 195



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>370</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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
	Глов 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 без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>524</b>	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>157</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>38</b>	<b>161</b>	<b>1098</b>	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>287</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>588</b>	
	Каша пшеничная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>239</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>47</b>	<b>156</b>	<b>1163</b>	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>		<b>63</b>	<b>279</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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 без сахара(диета)	180			9	37	308,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>423</b>	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>112</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28</b>	<b>18</b>	<b>132</b>	<b>861</b>	

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	170	3	13	24	222	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	36	282	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			28	16	54	463	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3		46	200	
<b>Итого за день</b>			36	29	146	994	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>315</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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 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)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>28</b>	<b>34</b>	<b>53</b>	<b>632</b>	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>201</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>60</b>	<b>124</b>	<b>1195</b>	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	43	330	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	180			9	38	241,02
<b>Итого за Обед</b>			20	19	66	528	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	31	181	
<b>Итого за день</b>			31	36	150	1086	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	41	308	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	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 без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			10	18	143	669	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	9	39	254	
<b>Итого за день</b>			19	40	233	1280	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		64	286	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	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)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	180			9	37	308,02
<b>Итого за Обед</b>			22	40	60	683	
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	27	239	
<b>Итого за день</b>			31	52	161	1255	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	170	3	13	24	222	255
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	36	282	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	180			21	76	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			26	17	53	443	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	12	112	
<b>Итого за день</b>			38	34	111	886	

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

Рацион: Диета №6 (исключение из рациона молочных продуктов, сахара)

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 без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	42	322	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	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) без сахара (диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			17	39	64	682	
	Каша из хлопьев овсяных (на воде)	150	3	13	19	200	255
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	30	2		15	71	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	13	34	272	
<b>Итого за день</b>			29	66	150	1323	

Составил

БСШ БашковаДата 29.05.16