

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.

« 19 » 05 2026 г.

Приказ № 195

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао,
цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

Сезон:

Возрастная категория Ясли с 1-1,5

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
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	39	266	
	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
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			12	18	58	425	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			4	5	25	155	
Итого за день			22	32	133	892	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	40	275	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	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
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			13	17	62	436	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	192	
Итого за день			28	30	157	999	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			10	10	34	267	
	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)	8	2	2		25	120 509,01
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			14	13	38	352	
	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
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			31	31	100	837	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	50	317	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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 с кабачками(ясли/сад)	110	3	3	9	79	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			17	16	34	352	
	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
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			36	36	135	1022	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	40	275	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Печень, тушенная в сметане, протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			11	13	47	370	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
Итого за Полдник			8	11	33	265	
Итого за день			26	33	131	956	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	49	308	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)	50	5	5	2	82	120 549,02
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			16	13	49	385	
	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
Итого за Полдник			4	3	31	159	
Итого за день			26	25	140	898	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			9	11	26	236	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной протертой птицы (ясли)	50	2	4	50	178	120 601,03
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			10	13	99	465	
	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
Итого за Полдник			4	5	53	258	
Итого за день			25	30	199	1055	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	9	38	263	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Салат витаминный(ясли/сад)	30		2	2	22	37,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане, протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			9	13	42	338	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			10	10	30	257	
Итого за день			25	32	121	904	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

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 молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	9	50	317	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			16	16	38	333	
	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
Итого за Полдник			7	8	17	172	
Итого за день			32	34	126	918	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №7(исключение из рациона какао, цитрусовых, компотов, витамина С, шиповника)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная (ясли/сад)	140	2	4	7	70	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	180	2	1	7	46	261
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	11	26	236	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Биточки рубленные 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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			14	16	49	385	
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
Итого за Полдник			10	8	58	334	
Итого за день			32	35	144	1001	

Составил

Баш Башков

Дата

29.05.16