

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.
« 29.05 » 2026 г.
Приказ № 195

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего
молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	16	62	434	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			12	18	58	425	
	Макароньы 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			24	39	155	1061	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, соевых, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	16	49	366	
	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 (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
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			13	15	49	385	
	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			24	44	151	1102	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	6	60	326	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			14	13	38	352	
	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
Итого за Полдник			4	3	35	190	
Итого за день			25	22	143	915	

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего
молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	15	50	362	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	120 405,01
	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			21	12	32	319	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	191	
Итого за день			36	36	122	968	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	15	56	389	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	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 тушеная говяжья (диета)	50	13	3		80	120 515
	Пюре картофельное(на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			22	27	43	498	
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
Итого за Полдник			8	11	33	265	
Итого за день			35	53	142	1199	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, яиц, витамина С, компотов)

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
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	16	57	401	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
Итого за Обед			16	15	51	408	
	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	34	149	1015	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	17	42	350	
	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 (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)	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			23	36	215	1169	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	4	74	365	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Салат витаминный(ясли/сад)	30		2	2	22	37,01
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			16	32	47	529	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	191	
Итого за день			30	44	150	1132	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, 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	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	15	50	362	
	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
	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)	25	2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
Итого за Обед			20	13	52	389	
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
Итого за Полдник			4	5	23	126	
Итого за день			30	34	146	973	

Рацион: Диета №9 (исключение из рациона какао, коровьего молока, соков, сдобы, цитрусовых, яиц, витамина С, компотов)

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
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) 30		4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	18	43	362	
	Яблоко (ясли/сад) 100				10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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) 25		2		9	41	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад) 150				5	17	160 105
Итого за Обед			14	31	50	527	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад) 160		4	2	20	110	314
Итого за Полдник			4	2	20	110	
Итого за день			26	51	123	1046	

Составил

Баш

Башкова

Дата

29.05.16