

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.  
« 26.06 » 2026 г.  
Приказ № 195

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных  
продуктов, ясли с 1-1,5)

Сезон:

Возрастная категория ясли с1-1,5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			8	12	48	334	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
<b>Итого за Обед</b>			12	18	69	467	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	3	31	149	
<b>Итого за день</b>			23	33	159	996	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	12	35	266	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			13	16	72	467	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	140	4	6	29	182	130 309
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	34	199	
<b>Итого за день</b>			22	34	151	981	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		60	265	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
<b>Итого за Обед</b>			14	13	40	366	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	15	116	
<b>Итого за день</b>			26	17	126	793	

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			4	11	36	262	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			21	12	44	366	
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	31	239	
<b>Итого за день</b>			29	35	121	916	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	11	42	289	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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 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
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
<b>Итого за Обед</b>			22	27	52	535	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
	Печенье (ясли/сад)	40	3	7	27	180	604
<b>Итого за Полдник</b>			6	20	51	397	
<b>Итого за день</b>			33	58	156	1267	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшениная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>301</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	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 гречками (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 (на воде)	110	3	5	23	143	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	150			16	59	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>446</b>	
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>159</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>30</b>	<b>147</b>	<b>952</b>	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	11	42	289	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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 без сметаны (диета)	150	1	3	8	66	101,01
	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
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			10	14	111	526	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	140	3	9	37	236	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	9	42	253	
<b>Итого за день</b>			18	34	205	1117	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		60	265	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					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 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
	Напиток клюквенный	150			7	31	308,01
<b>Итого за Обед</b>			20	27	40	480	
	Каша ячневая (на воде)	140	3	11	25	210	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	11	30	227	
<b>Итого за день</b>			28	38	141	1018	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, ясли с 1-1,5)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			4	11	36	262	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)	150			17	64	160 209,03
<b>Итого за Обед</b>			20	14	43	349	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	150			5	17	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	15	116	
<b>Итого за день</b>			31	29	104	776	

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

Рацион: Диета №11( исключение из рациона молочных продуктов, если с 1-1,5)

Сезон:  
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	140	4	12	26	222	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>301</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	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( на воде)	110	2	17	17	228	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	150			14	54	160 215
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>31</b>	<b>59</b>	<b>564</b>	
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	160			5	18	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>49</b>	<b>156</b>	<b>1153</b>	

Составил

БашБашковаДата 29.05.26