

**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 » 2026 г.
Приказ № 195

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	170	2	4	7	74	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	46	327	
	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
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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			12	19	80	541	
	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			23	36	165	1098	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	2	4	8	84	93
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	40	266	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			16	19	70	467	
	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			29	31	165	1024	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			11	14	50	373	
	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
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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	52	439	
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	150	2	4	6	65	120 207
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	4	23	144	
Итого за день			31	32	135	1003	

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	4	5	20	136	88
	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	9	52	318	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	3	4	24	148	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
Итого за Обед			26	12	47	403	
	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			43	30	139	1011	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	3	4	8	84	99
	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	8	40	266	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Говядина отварная (ясли/сад) 8		2	2		25	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			10	13	67	450	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			20	26	124	858	

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	3	4	19	125	120 211
	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	8	51	307	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Говядина отварная (ясли/сад) 8	8	2	2		25	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 (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			15	15	67	466	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			4	3	36	200	
Итого за день			24	26	164	1020	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	165	3	4	8	82	99
	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	11	34	265	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из индейки (диета)	70	10	11	2	106	120 601,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			16	16	58	401	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	53	282	
Итого за день			30	34	166	1044	

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	2	4	6	71	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	38	253	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Говядина отварная (ясли/сад) 8	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Печень тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			26	14	44	390	
	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			39	30	111	884	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

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)	170	4	5	20	136	88
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	12	59	389	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Обед			25	13	33	329	
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	150	2	4	5	62	274
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	4	22	141	
Итого за день			40	30	135	955	

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона яиц, курицы, бобовых, кукурузы, цитрусовых, соленых огурцов, помидор, свеклы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	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			6	11	34	265	
	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
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			15	14	59	426	
	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			32	33	163	1086	

Составил

БСММ

Башков

Дата

29.05.16