

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.  
« 7 » 10 2026 г.  
Приказ № 195

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	170	5	7	3	187	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			7	12	11	275	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	3	4	24	148	254
	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>			17	20	64	527	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	24	164	
<b>Итого за день</b>			28	38	110	1012	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

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" без сахара(диета)	170	3	6	3	149	93,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			3	10	3	187	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			17	20	66	525	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	3	29	176	
<b>Итого за день</b>			27	33	108	935	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

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
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			7	10	25	225	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	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>			16	14	47	423	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	2	109	
<b>Итого за день</b>			28	32	85	803	

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	170	5	7	3	187	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			7	12	11	275	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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
	Суфле рыбное (ясли/сад)	70	8	5	3	106	548,01
	Рагу из овощей с кабачками(ясли/сад)	130	4	4	11	94	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			22	20	36	434	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			38	40	71	931	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	170	4	6	5	171	99,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			4	10	5	209	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	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, 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)без сахара(диета)	180			8	32	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			13	18	59	484	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	7	95	
<b>Итого за день</b>			22	33	82	834	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	170	4	4	3	164	96,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>202</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гренками (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 (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	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>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>506</b>	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>122</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>876</b>	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	165	4	5	5	166	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>272</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</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
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>121</b>	<b>577</b>	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>192</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21</b>	<b>32</b>	<b>179</b>	<b>1088</b>	

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

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

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" без сахара(диета)	170	3	6	3	149	93,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			3	10	3	187	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	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	23	59	515	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			34	41	87	923	

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	170	5	7	3	187	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Масло коровье сладкосливочное (ясли/сад)	5		4		37	140 112
<b>Итого за Завтрак</b>			7	12	11	275	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			20	18	42	412	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	2	109	
<b>Итого за день</b>			32	38	65	843	

Рацион: Диета №16 (исключение из рациона сахара, манной крупы, какао, бананов, изюма, белого хлеба, рисовой крупы)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Масло коровье	5		4		37	140 112
	Сладкосливочное (ясли/сад)						
	Сыр (ясли/сад)	5	1	1		18	100 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	9	3	215	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	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 (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	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	22	63	514	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
<b>Итого за Полдник</b>			5	2	22	124	
<b>Итого за день</b>			27	33	99	899	

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.16