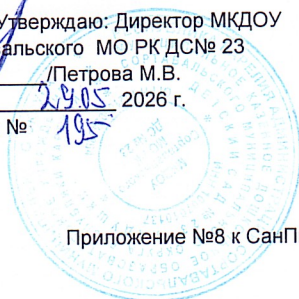


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23
«ЛАДУШКИ»**

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 №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая (на воде)	170	7	15	37	310	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	19	69	492	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					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
	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			13	20	81	557	
	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			26	45	190	1278	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №18 (исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

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)	170	3	14	21	227	255
	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	18	53	409	
	Мандарин (ясли/сад)	100	1		8	38	210 106
Итого за Завтрак 2			1		8	38	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			15	18	86	560	
	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			28	39	181	1202	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	165	3		51	219	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			7	6	69	362	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			16	14	64	457	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	6	48	274	
Итого за день			29	26	192	1139	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	170	3	13	24	222	255
	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	17	56	404	
	Мандарин (ясли/сад)	100	1		8	38	210 106
Итого за Завтрак 2			1		8	38	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	70	14	1		60	120 405,01
	Рагу из овощей с кабачками(ясли/сад)	130	4	4	11	94	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			28	16	54	463	
	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	41	137	1099	

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	170	4	13	30	255	255
	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	17	62	437	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			14	18	80	571	
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			9	17	55	411	
Итого за день			29	52	208	1465	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде) 170		5	14	31	270	255
	Чай с сахаром (ясли/сад) 200				6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад) 30		2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	18	63	452	
	Сок фруктовый (ясли/сад) 100				11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					11	46	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад) 50		1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад) 8		2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гречками (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 (ясли/сад) 180				19	71	241,01
Итого за Обед			20	18	74	539	
	Рис отварной (ясли/сад) 100		2	4	26	135	258
	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	4	44	221	
Итого за день			31	40	192	1258	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая (на воде)	165	4	13	29	248	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			8	19	47	391	
	Мандарин (ясли/сад)	100	1		8	38	210 106
Итого за Завтрак 2			1		8	38	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			10	13	142	624	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	5	53	261	
Итого за день			23	37	250	1314	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая вязкая (на воде)	170	3		52	226	262
	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	4	84	408	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					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
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			13	18	66	501	
	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			27	30	180	1149	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная (на воде)	170	3	13	24	222	255
	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	17	56	404	
	Мандарин (ясли/сад)	100	1		8	38	210 106
Итого за Завтрак 2			1		8	38	
	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
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			22	16	53	426	
	Каша гречневая рассыпчатая (на воде)	150	4	6	31	195	130 309
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			6	6	48	274	
Итого за день			34	39	165	1142	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №18(исключение из рациона картофеля, яиц, коровьего молока, красных яблок, помидор)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
Итого за Завтрак			9	20	48	405	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
Итого за Завтрак 2					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
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			18	22	84	601	
	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			38	50	203	1400	

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.26