

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 №19 (исключение из рациона молочных  
продуктов, цитрусовых, соков

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>392</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	<b>557</b>	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>176</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>38</b>	<b>182</b>	<b>1172</b>	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	39	309	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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
	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
<b>Итого за Обед</b>			15	21	86	588	
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			4	12	32	258	
<b>Итого за день</b>			26	48	178	1251	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, citrusовых, соков)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5		69	301	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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	180			9	37	308,01
<b>Итого за Обед</b>			16	14	47	423	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	17	131	
<b>Итого за день</b>			28	18	143	902	

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	42	304	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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
<b>Итого за Обед</b>			28	16	54	463	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3		51	219	
<b>Итого за день</b>			38	30	168	1082	

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	48	337	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	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 тушеная говяжья (диета)	70	18	5		112	120 515
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			28	34	62	665	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Печенье (ясли/сад)	70	4	12	48	316	604
<b>Итого за Полдник</b>			7	25	72	536	
<b>Итого за день</b>			41	72	192	1585	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>14</b>	<b>49</b>	<b>352</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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 (на воде)	130	4	5	27	169	130 309
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>561</b>	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>36</b>	<b>171</b>	<b>1160</b>	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			6	13	47	330	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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 без сметаны (диета)	180	1	4	10	79	101,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			10	18	143	669	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			3	9	44	273	
<b>Итого за день</b>			21	41	255	1368	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5</b>		<b>70</b>	<b>308</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>683</b>	
	Каша пшенная рассыпчатая ( на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>258</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>52</b>	<b>172</b>	<b>1296</b>	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков)

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
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			5	13	42	304	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96	
	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
	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
<b>Итого за Обед</b>			26	17	53	443	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4		52	200
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Полдник</b>			7	4	17	131	
<b>Итого за день</b>			40	35	133	974	

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

Рацион: Диета №19 (исключение из рациона молочных продуктов, цитрусовых, соков)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	165	5	14	30	262	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>344</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	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( на воде)	130	2	20	20	270	467
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>39</b>	<b>73</b>	<b>715</b>	
	Каша из хлопьев овсяных(на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>220</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>1326</b>	

Составил

Башин Башникова

Дата

29.05.26