

**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

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			7	15	43	333	
	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	
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	3	36	176	
Итого за день			23	38	171	1112	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			3	14	27	250	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			22	44	155	1117	

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			3		57	242	
	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
	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	47	423	
	Картофель отварной(диета)	100	3	2	22	120	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	2	27	140	
Итого за день			22	16	142	851	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			3	13	30	245	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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	
	Каша рисовая вязкая (на воде)	150	3		46	199	262
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3		51	219	
Итого за день			34	29	145	976	

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			4	13	36	278	
	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 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
Итого за Обед			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
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			35	60	133	1209	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			5	14	37	293	
	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 (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
Итого за Обед			20	19	76	561	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			2	3	24	141	
Итого за день			27	36	148	1041	

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			4	13	35	271	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	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
Итого за Обед			10	15	143	641	
	Каша рисовая рассыпчатая (на воде)	150	3	9	39	253	300
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	9	44	273	
Итого за день			17	37	232	1234	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			3		58	249	
	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
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	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
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			27	34	48	595	
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	150	4	12	27	238	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	12	32	258	
Итого за день			34	46	149	1148	

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			3	13	30	245	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	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
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	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			19	23	55	497	
	Картофель отварной(диета)	100	3	2	22	120	130 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	2	27	140	
Итого за день			25	38	122	931	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №21 (исключение из рациона цельного молока, белого хлеба, помидор, молочных продуктов, кефира, йогурта, творога, яиц)

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
Итого за Завтрак			5	14	36	285	
	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
	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
Итого за Обед			17	39	73	715	
	Каша из хлопьев овсяных (на воде)	150	3	13	19	200	255
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			3	13	24	220	
Итого за день			25	66	144	1266	

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.16