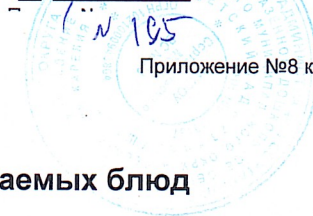


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС № 23

/Петрова М.В.

« 29 » 05 2026 г.



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

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)	140	4	6	3	154	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом (ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>359</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)	30	1	3	2	36	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	5	10	29	230	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>12</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>440</b>	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>139</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>34</b>	<b>127</b>	<b>985</b>	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

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)	140	2	5	3	123	93,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			4	9	29	283	
	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)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	150	1		9	41	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	150			17	64	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			13	17	74	483	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	3	29	176	
<b>Итого за день</b>			24	29	142	989	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			10	10	34	267	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	110 101,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	160	9	9	14	210	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	150			7	31	308,02
<b>Итого за Обед</b>			14	13	40	366	
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	13	213	
<b>Итого за день</b>			30	29	97	893	

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	140	5	4	7	132	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			9	9	40	337	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Рыба (филе) припущенная (ясли/сад)	50	10			43	120 405,01
	Рагу из овощей с кабачками(ясли/сад)	110	3	3	9	79	77,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	150			17	64	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			21	12	44	366	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			39	29	108	925	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

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)	140	3	5	4	141	99,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			5	9	30	301	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Печень, тушенная в сметане	50	2	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	150			6	27	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			11	13	48	380	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	4	6	85	
<b>Итого за день</b>			21	26	94	813	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета)	140	10	8	3	211	84,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			12	12	29	371	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
<b>Итого за Обед</b>			16	13	52	404	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80	2	3	15	91	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	30			1	4	100 519
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	26	143	
<b>Итого за день</b>			32	28	117	965	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

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)	140	3	5	4	141	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	23	307	
	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)	30		2	1	21	19
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	2	4	50	178	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	150			17	64	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			10	13	111	512	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	35	192	
<b>Итого за день</b>			23	30	179	1058	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	161	274,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>321</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)	30		2	2	22	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Оладьи из печени (ясли/сад)	50	9	8	9	143	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Напиток клюквенный без сахара(диета)	150			7	31	308,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>17</b>	<b>48</b>	<b>401</b>	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>175</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	<b>944</b>	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	140	5	4	7	132	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			9	9	40	337	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма без сахара(диета)	150			17	64	160 209,05
<b>Итого за Обед</b>			16	16	50	380	
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	13	213	
<b>Итого за день</b>			31	31	113	977	

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

Рацион: Диета №30 (исключение из рациона яиц, сладостей, цитрусовых)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная без сахара (диета)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			8	10	15	256	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив) без сахара (диета)	150			6	27	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			14	16	50	395	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
<b>Итого за Полдник</b>			10	8	58	334	
<b>Итого за день</b>			32	34	133	1032	

Составил

Башу — Бамкова

Дата

29.05.16