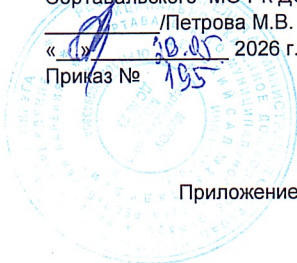


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23
«ЛАДУШКИ»**

Утверждаю: Директор МКДОУ
Сортавальского МО РК ДС№ 23
«30.05» /Петрова М.В.
2026 г.
Приказ № 195



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	170	2	4	7	74	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	46	327	
	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			24	37	167	1113	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

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" (ясли/сад)	170	2	4	8	84	93
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	40	266	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	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			16	19	90	592	
	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			29	31	185	1149	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

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
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			11	14	50	373	
	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
	Суп картофельный	180	2	2	13	84	110 330,02
	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			17	14	51	447	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	8	19	187	
Итого за день			35	36	131	1053	

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	170	4	5	20	136	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	13	60	393	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			21	16	53	451	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			42	40	164	1200	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	170	3	4	8	84	99
	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	8	40	266	
	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
	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)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			13	18	68	517	
	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			27	43	174	1240	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад)	170	3	4	19	125	120 211
	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	8	51	307	
	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	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	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	3	36	200	
Итого за день			29	29	172	1092	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	15	42	340	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
	Птица отварная (ясли/сад)	10	2	2		24	120 603
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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	13	147	638	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	66	332	
Итого за день			27	35	276	1406	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона citrusовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	170	2	4	6	71	274
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	38	253	
	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
	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	180			9	37	308,01
Итого за Обед			22	23	59	515	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (ясли/сад)	20	1	2	11	66	140 201
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			10	10	30	260	
Итого за день			36	41	138	1074	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	170	4	5	20	136	88
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	12	59	389	
	Банан (ясли/сад)	100	2	1	21	96	411
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
	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
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			19	14	59	429	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	8	19	187	
Итого за день			37	35	158	1101	

Рацион: Диета №31 (исключение из рациона цитрусовых, красных фруктов и овощей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	35	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			6	11	34	265	
	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 (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			17	22	72	547	
	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			34	41	177	1206	

Составил Баш Башкова

Дата 29.05.16