

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 №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	5	7	3	187	120 207,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	12	37	397	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			13	20	62	487	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	130	4	6	24	163	206,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	6	24	164	
Итого за день			26	38	133	1095	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	3	6	3	149	93,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			5	10	29	309	
	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
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	19	69	517	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	3	29	176	
Итого за день			28	32	137	1051	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	7	14	140	905,01
Итого за Завтрак			10	12	39	310	
	Яблоко (ясли/сад)	125	1	1	12	59	210 110
Итого за Завтрак 2			1	1	12	59	
	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 без сахара(диета)	180			9	37	308,02
Итого за Обед			16	14	47	423	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			34	35	112	960	

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	5	5	9	161	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	10	43	371	
	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
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			22	20	36	434	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			40	38	103	1029	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	4	6	5	171	99,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			6	10	31	331	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					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, 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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			13	18	51	453	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			24	33	99	926	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	13	10	3	257	84,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			15	14	29	417	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	8	2	2		25	120 509
	Суп картофельный на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	14	76	110 330,01
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	16	53	431	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2	3	18	114	254
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Огурцы свежие (ясли/сад)	50			1	7	100 519
Итого за Полдник			4	3	31	181	
Итого за день			35	33	123	1076	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	165	4	5	5	166	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	7	14	140	905,01
Итого за Завтрак			10	13	27	357	
	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 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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			10	13	121	549	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			4	5	35	192	
Итого за день			24	31	193	1147	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	5	7	3	195	274,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	29	355	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	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 без сахара(диета)	180			9	37	308,02
Итого за Обед			22	23	59	515	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			9	8	14	175	
Итого за день			38	42	112	1092	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

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)	170	5	5	9	161	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	200	2	1	8	51	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			9	10	43	371	
	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
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			20	18	42	412	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Полдник			7	8	14	168	
Итого за день			36	36	109	1000	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №35 (исключение из рациона сахара, помидор, гороха, компотов из сухофруктов)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	165	4	4	3	159	96,01
	Чай без сахара (диета)	200				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	7	14	140	905,01
Итого за Завтрак			8	11	17	300	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
Итого за Завтрак 2					10	47	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	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
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
Итого за Обед			16	18	50	425	
	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			35	37	137	1120	

Составил

Баш Башков

Дата

29.05.16