

**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.  
« 20.05 » 2026 г.  
Приказ № 1015



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)**

**Сезон:**

**Возрастная категория Ясли с 1-1,5 лет**

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>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	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
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>51</b>	<b>373</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>23</b>	<b>31</b>	<b>118</b>	<b>917</b>	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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 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>6</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>328</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	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>			<b>13</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>483</b>	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>176</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>30</b>	<b>149</b>	<b>1036</b>	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	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	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	12	156	
<b>Итого за день</b>			31	31	97	835	

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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
	Суфле рыбное (ясли/сад)	50	6	4	2	76	548,01
	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>			17	16	46	399	
	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>			35	33	110	960	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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(ясли/сад)	30	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	10	37	346	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Печень, тушенная в сметане, протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	25	2		9	41	200 103
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			11	13	42	354	
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			5	4	6	85	
<b>Итого за день</b>			23	27	96	831	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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 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>			14	13	36	416	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)	50	5	5	2	82	120 549,02
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			16	13	44	369	
	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>			34	29	117	974	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>307</b>	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>49</b>	
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад)	30		2	1	21	19
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварной протертой птицы (ясли)	50	2	4	50	178	120 601,03
	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>			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>111</b>	<b>512</b>	
	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>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>192</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23</b>	<b>30</b>	<b>179</b>	<b>1060</b>	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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 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>366</b>	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>46</b>	
	Салат витаминный(ясли/сад)	30		2	2	22	37,01
	Говядина отварная протертая(ясли)	8	2	2		25	120 509,01
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	5	53	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане, протертая(ясли)	50	2	4	5	94	204,01
	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>9</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>352</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>26</b>	<b>32</b>	<b>105</b>	<b>939</b>	

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

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, сгущенного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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	
	Фрукты	100			10	49	400
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	49	
	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	
	Омлет натуральный, запеченный	80	5	8	2	108	201
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	20	2		10	47	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	12	156	
<b>Итого за день</b>			32	33	112	922	

Рацион: Диета №38 (исключение из рациона сладкого, сахара, стуженного молока, кабачковой икры, компота из сухофруктов, какао)

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)	140	4	4	3	135	96,01
	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>			10	11	22	301	
	Сок фруктовый (ясли/сад)	100			11	46	160 234
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	46	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Птица отварная протертая (ясли)	10	2	2		24	120 603,01
	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
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Обед</b>			14	16	44	369	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	20	110	
<b>Итого за день</b>			28	29	97	826	

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.16