

« 11 » СЕНТЯБРЯ 2026 год

Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26
 Меню приготавливаемых блюд возрастная группа от 3 до 7 лет
 по основному (организованному) меню

наименование блюда	вес блю да	пищевые вещества			энергети ч ценност ь	№ рецептур ы
		белки	жир ы	углевод ы		
1 неделя						
день 1						
Завтрак						
Каша рисовая молочная/безмолочная	180	4,54	7,40	27,31	150,30	81
Бутерброд с яйцом	54	4,64	3,84	17,58	120,92	59
Какао с молоком/чай	180	2,20	3,30	13,09	93,52	23
Всего завтрак	414	11,38	14,54	57,99	364,74	
II завтрак						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	33,00	91,00	338
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	91,00	
Обед						
Салат из моркови	60	0,60	1,98	5,40	18,03	70
Суп геркулесовый	180	4,95	6,45	17,78	136,81	204
Котлета куриная /мясная	70	9,10	8,99	1,70	180,16	637
Тушеная капуста	140	0,00	6,67	23,00	163,90	337
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	24,90	102,00	65
Компот из изюма	180	0,00	0,00	8,87	36,44	314
Всего обед	680	17,95	24,49	81,64	637,33	
Полдник						
Бифидок	200	4,20	2,20	7,60	112,40	406
Булочка "Веснушка"	50	3,70	7,16	23,96	160,11	291
Всего полдник	250	7,90	9,36	31,56	272,51	
Ужин						
Яйцо вареное	20	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Рыба, тушеная с овощами/Овощи тушёные с мясом(замена)	70	12,19	4,54	1,10	93,25	245
Картофельное пюре	150	0,75	7,40	49,97	153,65	696
Батон	43,6	3,05	0,00	23,98	109,00	18
Чай сладкий	180	0,00	0,00	7,92	31,92	943
Мармелад	10	0,00	0,00	9,12	36,40	59
Всего ужин	473,6	18,39	14,14	92,22	455,62	
Итого за день		55,62	62,53	296,41	1821,20	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 не менее	1800					
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 не менее		54	60	261	1880	
плюс/минус 5%						