

« 14 » 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 ценность	№ рецептур ы
		белки	жир ы	углевод ы		
1 неделя						
день 1						
Завтрак						
Каша гречневая молочная/без молока	180	4,72	5,76	26,82	180,52	
Баранка	41,4	3,16	2,52	16,33	102,92	
Чай с молоком/чай	180	2,20	3,30	12,32	93,72	
Всего завтрак	401,4	10,08	11,58	55,47	377,16	
II завтрак						
Сок фруктовый	100					
Мандарины	75,6	0,00	0,00	33,36	93,95	847 а
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	93,95	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,00	1,80	3,00	41,98	63
Рассольник со сметаной/без сметаны	180	4,91	7,84	11,36	129,18	197
Карт.запек. с кур.мясом/оленина	180	12,79	14,41	16,76	320,01	626
Молочный соус	20	0,50	1,65	1,54	24,25	356
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	24,92	107,00	65
Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,87	36,44	310
Всего обед	660	21,50	26,11	66,44	658,85	
Полдник						
Снежок	200	4,20	2,20	8,20	87,20	406
батон	30	2,10	0,00	15,60	75,90	18
пряник	40	2,00	1,60	30,00	119,20	62
Всего полдник	270	8,30	3,80	53,80	282,30	
Ужин						
Кукуруза консервированная	50	1,00	0,00	2,00	13,50	
Запеканка морковно-творожная	180	11,24	18,00	29,69	292,76	
Соус сметанный	30	0,80	2,53	1,94	34,35	
Кисель	180	0,00	0,00	13,54	66,81	
Батон	20	2,00	0,20	12,80	62,20	
Всего ужин	460	15,04	20,73	59,97	469,62	
Итого за день		54,92	62,22	269,04	1881,88	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26не менее	1800					
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26не менее		54	60	261	1880	
плюс/минус 5%						

