

« 16 » 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 геркулесовая молочная/без молока	180	4,63	5,62	24,43	164,02	76
Бутерброд с сыром	45,4	3,64	2,72	15,39	110,32	58
Какао с молоком/чай	180	2,20	3,52	13,09	89,12	23
Всего завтрак	405,4	10,47	11,8 6	52,91	363,46	
II завтрак						
Фрукты свежие - Апельсины	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	847 6
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	
Обед						
Салат из квашеной капусты	50	0,36	1,98	0,07	25,38	68
Суп куриный с сухариками/мясной	180	6,88	4,79	11,70	129,31	201
Гуляш из сердца	70	10,03	7,91	1,57	92,44	591
Макароны отварные рассыпчатые	130	0,06	7,30	42,00	250,95	421
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	21,20	102,00	65
Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,87	36,44	311
Всего обед	660	20,63	22,3 8	85,40	636,51	
Полдник						
Снежок	200	4,20	2,20	7,60	64,00	406
Ватрушка с яблоком	50	3,70	6,80	27,46	208,11	294
Всего полдник	260	7,90	9,00	35,06	272,11	
Ужин						
Яйцо вареное	40	4,80	4,40	0,28	62,80	424
Котлета рыбная/мясная	70	8,43	3,30	6,22	91,91	255
Овощное рагу	150	0,49	9,90	16,70	141,67	321
Кисель	180	0,00	0,00	13,96	63,85	319
Батон	40	2,80	0,00	19,60	93,20	18
Всего ужин	480	16,52	17,6 0	56,75	453,43	
Итого за день		55,52	60,8 4	263,47	1816,82	
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%						