

« 15 » 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 ячневая молочная/без молока	180	4,63	6,17	27,21	148,26	78
Бутерброд с яйцом	52	4,50	3,60	15,85	116,26	59
Кофейный напиток с молоком/чай	180	2,20	4,07	14,65	105,36	4
Всего завтрак	412	11,33	13,84	57,70	369,88	
II завтрак						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	33,00	92,00	332
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	92,00	
Обед						
Салат из моркови	60	0,60	2,00	4,20	18,03	65
Суп вермишелевый	180	3,01	5,17	13,60	135,38	208
Тефтели мясные	70	9,80	9,47	6,93	152,87	286
Капуста тушеная	130	0,10	7,24	8,35	200,79	336
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	24,90	102,00	65
Компот из шиповника	180	0,00	0,00	8,87	36,44	309
Всего обед	670	16,81	24,27	66,84	645,50	
Полдник						
Бифидок	200	4,20	2,20	7,60	63,00	406
			12,4			
Печенье творожное	50	6,90	2	27,10	213,09	278
Всего полдник	260	11,10	14,62	34,70	276,09	
Ужин						
Зеленый горошек	50	2,50	0,00	6,50	36,00	99
Яйцо вареное	20	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Рыба отварная кусочком/Котлета мясная(замена)	70	7,93	2,40	1,96	99,95	244
Картофельное пюре	130	0,59	2,10	29,36	157,34	317
Батон	40	2,80	0,00	20,92	101,60	18
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,84	34,52	301
Всего ужин	490	16,22	6,70	67,71	460,81	
Итого за день		55,46	59,43	259,95	1844,28	
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%						