

« 18» 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 "Дружба" молочная/без молока	180	5,04	6,10	30,78	164,22	71
Бутерброд с сыром	44	3,30	3,90	14,73	118,32	58
Какао с молоком/чай	180	2,20	3,30	13,09	91,32	23
Всего завтрак	404	10,54	13,30	58,60	373,86	
II завтрак						
Фрукты свежие - апельсины	175,6	0,00	0,00	33,36	94,82	847 в
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	94,82	
Обед						
Салат из свежих помидоров	50	0,00	1,98	0,50	25,20	71
Свекольник со сметаной/без сметаны	180	4,68	4,91	11,34	102,24	65
Батон	20	1,40	0,00	11,00	50,00	18
Котлета мясная	70	9,20	8,96	4,33	142,90	608
Соус красный основной	20	0,10	0,77	0,90	12,13	7
Картофельное пюре	140	0,50	4,38	29,51	181,80	694
Хлеб ржаной	50	3,00	0,40	25,95	102,00	65
Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,87	36,44	314
Всего обед	710	18,88	21,40	92,40	652,70	
Полдник						
Снежок	200	4,20	2,20	7,60	86,00	406
Ватрушка с вареньем	50	3,70	6,80	35,99	193,64	250
Всего полдник	250	7,90	9,00	43,59	279,64	
Ужин						
Икра кабачковая	50	0,00	0,45	0,40	61,00	68
Рыба под овощами/Овощи тушёные с мясом(замена)	70	7,30	3,60	1,61	89,18	245
			12,5			
Омлет	130	8,84	1	3,75	179,15	438
Батон	30	2,10	0,00	14,70	69,90	18
Кисель	180	0,00	0,00	13,54	66,81	316
Всего ужин	460	18,24	16,56	34,00	466,03	
Итого за день		55,56	60,25	261,95	1867,05	
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%						