

« 17» 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 пшенная молочная/без молока	180	4,72	5,40	25,09	153,10	77
Бутерброд с яйцом	52	4,50	3,60	15,78	119,10	59
Кофейный напиток с молоком/чай	180	2,20	3,30	13,09	86,20	4
Всего завтрак	412	11,42	12,30	53,96	358,40	
II завтрак						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	33,00	90,00	334
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	90,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	0,35	1,98	0,50	25,20	69
Щи со сметаной на м/бульоне	180	1,05	0,61	11,28	57,42	187
			14,36			
Жаркое по-домашнему	190	9,81		25,23	311,36	153
Батон	40	2,80	0,00	19,60	93,20	18
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	21,20	102,00	65
Компот из кураги	180	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	690	17,31	17,34	86,67	625,61	
Полдник						
Бифидок	200	4,20	2,20	7,60	110,00	406
Булочка "Веснушка"	50	3,70	6,10	23,96	158,12	269
Всего полдник	250	7,90	8,30	31,56	268,12	
Ужин						
Салат морковный	50	0,50	1,98	4,50	18,31	76
Запеканка рисовая с творогом/Рис с котлетой(замена)	180	15,68	17,38	27,00	313,77	469
Соус молочный	30	0,50	1,51	2,50	28,64	350
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,84	34,52	301
Мармелад	15	0,30	0,00	12,54	52,50	59
Всего ужин	455	16,98	20,87	55,38	447,73	
Итого за день		53,60	58,81	260,57	1789,86	
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%						