

« 22» 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	4,54	5,40	23,04	150,84	78
Бутерброд с сыром	52	4,00	2,50	19,62	126,66	58
Какао с молоком/чай	180	2,20	3,30	12,32	95,72	23
Всего завтрак	412	10,74	11,20	54,98	373,22	
II завтрак						
Бананы	75,6	0,00	0,00	33,36	92,19	847 г
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	92,19	
Обед						
Салат из капусты с перцем	55	0,02	2,48	0,91	35,85	23
Суп гороховый с сухариками	180	5,06	5,63	23,12	184,81	206
Биточки рыбные/мясная	70	8,17	4,74	6,58	115,54	256
Картофельное пюре	140	0,73	4,37	22,89	161,15	694
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	21,20	95,00	65
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	8,87	36,44	310
Батон	10	0,70	0,00	5,50	22,50	18
Всего обед	685	17,98	17,61	89,06	651,28	
Полдник						
Снежок	200	4,20	2,20	7,60	62,00	406
Печенье домашнее	50	3,85	6,02	39,89	216,92	279
Всего полдник	250	8,05	8,22	47,49	278,92	
Ужин						
Салат морковный	50	0,50	1,98	3,50	18,31	70
Пудинг творожный/тефтелька с гречей(замена)	190	16,41	18,02	23,34	315,58	236
Соус сметанный	30	0,70	2,97	2,28	44,30	354
Кисель	180	0,00	0,00	13,46	65,22	318
Батон	10	0,7	0,00	5,50	22,50	18
Всего ужин	460	18,31	22,97	48,07	465,91	
Итого за день		55,07	60,00	272,97	1861,51	
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%						