

« 21» 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						
Макароны с тертым сыром	180	5,33	5,01	43,30	149,41	252
Бутерброд с яйцом	63	5,27	3,60	22,53	131,09	59
Кофейный напиток с молоком/чай	180	2,20	4,07	13,09	88,02	4
Всего завтрак	423	12,80	12,68	78,92	368,52	
II завтрак						
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	33,00	92,00	335
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	92,00	
Обед						
Огурец солёный	60	0,42	1,98	0,60	26,98	69
Суп с мясными фрикадельками	180	7,93	8,13	9,34	110,20	209
Голубцы ленивые	180	11,05	16,31	22,18	324,46	244
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	24,90	90,00	65
Батон	25	1,75	0,00	13,75	56,25	18
Компот из кураги	180	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	675	24,45	26,82	79,63	644,32	
Полдник						
Бифидок	200	4,20	2,20	7,60	67,20	406
Плюшка домашняя	50	3,70	7,22	27,48	209,33	294
Всего полдник	250	7,90	9,42	35,08	276,53	
Ужин						
Суфле из мяса(оленина)	80	9,11	5,88	9,78	157,81	286
Картофель тушеный с овощами	150	0,00	4,99	16,31	177,87	693
Кисель	180	0,00	0,00	13,54	67,35	317
Пряник	40	0,80	0,40	1,20	56,40	60
Всего ужин	450	9,91	11,27	40,83	459,43	
Итого за день		55,06	60,19	267,45	1840,80	
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%						