

« 24» 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 блюда	пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
1 неделя						
день 1						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная/без молока	180	4,54	4,70	23,81	141,34	80
Бутерброд с сыром	53	4,07	2,50	20,11	130,22	58
Чай с молоком/чай	180	2,20	3,30	13,09	96,82	113
Всего завтрак	413	10,81	10,50	57,00	368,38	
II завтрак						
Яблоки	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	847д
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,00	2,48	3,60	50,93	63
Суп рыбный /мясной	180	6,69	3,75	6,68	87,69	73
Бигос	180	10,45	14,36	33,31	334,49	255
Яйцо вареное	20	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	24,90	101,50	65
Компот из кураги	180	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	670	22,84	23,18	77,49	642,44	
Полдник						
Снежок	200	4,20	2,20	7,60	66,00	406
Печенье творожное	50	7,50	10,07	24,37	208,70	290
Всего полдник	250	11,70	12,27	31,97	274,70	
Ужин						
Огурец свежий	50	0,93	1,98	3,89	41,20	24
Тефтелька из мяса(оленина) в соусе	70	6,51	8,06	6,73	113,50	284
Соус томатный	20	0,20	0,14	1,94	8,85	9
Картофель отварной в молоке	140	0,50	5,02	24,86	153,20	692
Напиток ягодный	180	0,00	0,00	13,54	67,35	339
Батон	30	2,10	0,00	16,50	75,00	18
Всего ужин	490	10,24	15,20	67,46	459,10	
Итого за день		55,59	61,15	267,29	1835,93	
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%						