Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 6 » ОКТЯБРЯ 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 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	**175,6**	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
Сухарики	**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	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 2.3/2.4.4282-26 не менее	1800					
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 не менее		54	60	261	1880	
плюс/минус 5%						