Утверждаю

Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко"

«13» 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** | *4,63* | *6,17* | *27,21* | *148,26* | 78 |
| Бутерброд с яйцом | **52** | 4,50 | 3,60 | 15,85 | 116,26 | 59 |
| Кофейный напиток с молоком/чай | **180** | 2,20 | 4,07 | 14,65 | 105,36 | 4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Всего завтрак | 412 | 11,33 | 13,84 | 57,70 | 369,88 | |
| II завтрак | | | | | | |
| | | | | | | |
| Сок фруктовый | **200** | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 92,00 | 332 |
| | | | | | | |
| Всего II завтрак | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 92,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | **60** | 0,60 | 2,00 | 4,20 | 18,03 | 65 |
| Суп вермишелевый | **180** | 3,01 | 5,17 | 13,60 | 135,38 | 208 |
| Тефтели мясные | **70** | 9,80 | 9,47 | 6,93 | 152,87 | 286 |
| Капуста тушеная | **130** | 0,10 | 7,24 | 8,35 | 200,79 | 336 |
| Хлеб ржаной | **50** | 3,30 | 0,40 | 24,90 | 102,00 | 65 |
| Компот из шиповника | **180** | 0,00 | 0,00 | 8,87 | 36,44 | 309 |
| | | | | | | |
| Всего обед | 670 | 16,81 | 24,27 | 66,84 | 645,50 | |
| Полдник | | | | | | |
| Бифидок | **200** | 4,20 | 2,20 | 7,60 | 63,00 | 406 |
| Печенье творожное | **50** | 6,90 | 12,42 | 27,10 | 213,09 | 278 |
| | | | | | | |
| Всего полдник | 260 | 11,10 | 14,62 | 34,70 | 276,09 | |
| Ужин | | | | | | |
| Зеленый горошек | **50** | 2,50 | 0,00 | 6,50 | 36,00 | 99 |
| Яйцо вареное | **20** | 2,40 | 2,20 | 0,14 | 31,40 | 424 |
| Рыба отварная кусочком/Котлета мясная(замена) | **70** | 7,93 | 2,40 | 1,96 | 99,95 | 244 |
| Картофельное пюре | **130** | 0,59 | 2,10 | 29,36 | 157,34 | 317 |
| Батон | **40** | 2,80 | 0,00 | 20,92 | 101,60 | 18 |
| Чай с лимоном | **180** | 0,00 | 0,00 | 8,84 | 34,52 | 301 |
| Всего ужин | 490 | 16,22 | 6,70 | 67,71 | 460,81 | |
| Итого за день | | 55,46 | 59,43 | 259,95 | 1844,28 | |
| 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% | | | | | | |