Утверждаю

Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко"

«14» 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 геркулесовая молочная/без молока | 180 | *4,63* | *5,62* | *24,43* | *164,02* | 76 |
| Бутерброд с сыром | 45,4 | 3,64 | 2,72 | 15,39 | 110,32 | 58 |
| Какао с молоком/чай | 180 | 2,20 | 3,52 | 13,09 | 89,12 | 23 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Всего завтрак | 405,4 | 10,47 | 11,86 | 52,91 | 363,46 | |
| II завтрак | | | | | | |
| | | | | | | |
| Бананы | **175,6** | 0,00 | 0,00 | 33,36 | 91,31 | 847 б |
| | | | | | | |
| Всего II завтрак | 175,6 | 0,00 | 0,00 | 33,36 | 91,31 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | **50** | 0,36 | 1,98 | 0,07 | 25,38 | 68 |
| Суп куриный/мясной с сухариками | **180** | 6,88 | 4,79 | 11,70 | 129,31 | 201 |
| Гуляш из сердца | **70** | 10,03 | 7,91 | 1,57 | 92,44 | 591 |
| Макароны отварные рассыпчатые | **130** | 0,06 | 7,30 | 42,00 | 250,95 | 421 |
| Хлеб ржаной | **50** | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 65 |
| Компот из чернослива | **180** | 0,00 | 0,00 | 8,87 | 36,44 | 311 |
| | | | | | | |
| Всего обед | 660 | 20,63 | 22,38 | 85,40 | 636,51 | |
| Полдник | | | | | | |
| Снежок | **200** | 4,20 | 2,20 | 7,60 | 64,00 | 406 |
| Ватрушка с яблоком | **50** | 3,70 | 6,80 | 27,46 | 208,11 | 294 |
| | | | | | | |
| Всего полдник | 260 | 7,90 | 9,00 | 35,06 | 272,11 | |
| Ужин | | | | | | |
| Яйцо вареное | **40** | 4,80 | 4,40 | 0,28 | 62,80 | 424 |
| Котлета рыбная/мясная | **70** | 8,43 | 3,30 | 6,22 | 91,91 | 255 |
| Овощное рагу | **150** | 0,49 | 9,90 | 16,70 | 141,67 | 321 |
| Кисель | **180** | 0,00 | 0,00 | 13,96 | 63,85 | 319 |
| Батон | **40** | 2,80 | 0,00 | 19,60 | 93,20 | 18 |
| | | | | | | |
| Всего ужин | 480 | 16,52 | 17,60 | 56,75 | 453,43 | |
| Итого за день | | 55,52 | 60,84 | 263,47 | 1816,82 | |
| 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% | | | | | | |