Утверждаю

Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко"

«15» 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 пшенная молочная/без молока | **180** | 4,72 | 5,40 | 25,09 | 153,10 | 77 |
| Бутерброд с яйцом | **52** | 4,50 | 3,60 | 15,78 | 119,10 | 59 |
| Кофейный напиток с молоком/чай | **180** | 2,20 | 3,30 | 13,09 | 86,20 | 4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Всего завтрак | 412 | 11,42 | 12,30 | 53,96 | 358,40 | |
| II завтрак | | | | | | |
| Бананы, яблоки | 100 | | | | | |
| Сок фруктовый | **100** | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 90,00 | 334 |
| | | | | | | |
| Всего II завтрак | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 90,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | **50** | 0,35 | 1,98 | 0,50 | 25,20 | 69 |
| Щи со сметаной на м/бульоне | **180** | 1,05 | 0,61 | 11,28 | 57,42 | 187 |
| Жаркое по-домашнему | **190** | 9,81 | 14,36 | 25,23 | 311,36 | 153 |
| Сухарики | 40 | 2,80 | 0,00 | 19,60 | 93,20 | 18 |
| Хлеб ржаной | **50** | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 65 |
| Компот из сухофруктов | **180** | 0,00 | 0,00 | 8,87 | 36,44 | 312 |
| | | | | | | |
| Всего обед | 690 | 17,31 | 17,34 | 86,67 | 625,61 | |
| Полдник | | | | | | |
| Бифидок | **200** | 4,20 | 2,20 | 7,60 | 110,00 | 406 |
| Булочка "Веснушка" | **50** | 3,70 | 6,10 | 23,96 | 158,12 | 269 |
| | | | | | | |
| Всего полдник | 250 | 7,90 | 8,30 | 31,56 | 268,12 | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат морковный | **50** | 0,50 | 1,98 | 4,50 | 18,31 | 76 |
| Запеканка рисовая с творогом/Ёжики мясные в соусе(замена) | **180** | 15,68 | 17,38 | 27,00 | 313,77 | 469 |
| Соус молочный | **30** | 0,50 | 1,51 | 2,50 | 28,64 | 350 |
| Чай с лимоном | **180** | 0,00 | 0,00 | 8,84 | 34,52 | 301 |
| Мармелад | **15** | 0,30 | 0,00 | 12,54 | 52,50 | 59 |
| | | | | | | |
| Всего ужин | 455 | 16,98 | 20,87 | 55,38 | 447,73 | |
| Итого за день | | 53,60 | 58,81 | 260,57 | 1789,86 | |
| 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% | | | | | | |