Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 19 » 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						
Макароны с тертым сыром	**180**	5,33	5,01	43,30	149,41	252
Бутерброд с яйцом	**63**	5,27	3,60	22,53	131,09	59
Кофейный напиток с молоком/чай	**180**	2,20	4,07	13,09	88,02	4
Всего завтрак	423	12,80	12,68	78,92	368,52	
II завтрак						
Яблоки	100					
Сок фруктовый	**100**	0,00	0,00	33,00	92,00	335
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	92,00	
Обед						
Огурец солёный	**60**	0,42	1,98	0,60	26,98	69
Суп с мясными фрикадельками	**180**	7,93	8,13	9,34	110,20	209
Голубцы ленивые	**180**	11,05	16,31	22,18	324,46	244
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	24,90	90,00	65
Батон	***20***	1,75	0,00	13,75	56,25	18
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	670	24,45	26,82	79,63	644,32	
Полдник						
Бифидок	**200**	4,20	2,20	7,60	67,20	406
Ватрушка с яблоком	**50**	3,70	7,22	27,48	209,33	294
Всего полдник	250	7,90	9,42	35,08	276,53	
Ужин						
Суфле из печени	***80***	9,11	5,88	9,78	157,81	286
Картофель тушеный с овощами	***150***	0,00	4,99	16,31	177,87	693
Кисель	***180***	0,00	0,00	13,54	67,35	317
Вафли	**40**	0,80	0,40	1,20	56,40	60
Всего ужин	450	9,91	11,27	40,83	459,43	
Итого за день		55,06	60,19	267,45	1840,80	
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%						