Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 21» 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 манная молочная/без молока	**180**	4,54	5,98	23,04	143,11	79
Бутерброд с яйцом	**57**	4,85	3,84	17,17	127,91	59
Кофейный напиток с молоком/чай	**180**	2,20	3,52	12,32	89,12	4
Всего завтрак	417	11,59	13,34	52,53	360,14	
II завтрак						
Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	33,00	89,60	337
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	89,60	
Обед						
Свежий помидор	**50**	0,35	1,98	0,50	25,20	71
Борщ со сметаной/без сметаны	**180**	4,90	2,37	6,45	84,44	170
Суфле из сердца	**70**	8,21	6,55	7,32	174,76	286
Соус сметанный	**20**	0,70	2,89	1,29	33,95	8
Картофельно-морковное пюре	140	0,84	4,86	24,16	175,35	284
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	21,20	102,00	65
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	313
Всего обед	690	18,30	19,05	69,78	632,14	
Полдник						
Бифидок	**200**	4,20	2,20	7,60	72,00	406
Ватрушка с вареньем	**50**	3,70	7,16	33,19	198,14	249
Всего полдник	250	7,90	9,36	40,79	270,14	
Ужин						
Кукуруза консервированная	**50**	1,00	0,00	2,00	13,50	64
Биточки рисово-творожные/Ёжики мясные в соусе(замена)	**180**	13,08	16,80	34,90	260,69	463
Молоко сгущенное	**25**	1,75	2,00	14,00	78,75	281
Чай с лимоном	**180**	0,00	0,00	8,70	34,32	107
Батон	**25**	1,75	0,00	13,75	62,50	18
Всего ужин	460	17,58	18,80	73,34	449,75	
Итого за день	2017	55,37	60,54	269,44	1801,77	
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%						