Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 22» 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 кукурузная молочная/без молока	**180**	4,54	4,70	23,81	141,34	80
Бутерброд с сыром	**53**	4,07	2,50	20,11	130,22	58
Чай с молоком /чай	**180**	2,20	3,30	13,09	96,82	113
Всего завтрак	413	10,81	10,50	57,00	368,38	
II завтрак						
Мандарины	**175,6**	0,00	0,00	33,36	91,31	847д
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	
Обед						
Салат из свеклы	**60**	0,00	2,48	3,60	50,93	63
Суп рыбный /мясной	**180**	6,69	3,75	6,68	87,69	73
Бигос	**180**	10,45	14,36	33,31	334,49	255
Яйцо вареное	**20**	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	24,90	101,50	65
Компот из кураги	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	670	22,84	23,18	77,49	642,44	
Полдник						
Снежок	**200**	4,20	2,20	7,60	66,00	406
Печенье творожное	**50**	7,50	10,07	24,37	208,70	290
Всего полдник	250	11,70	12,27	31,97	274,70	
Ужин						
Огурец свежий	**50**	0,93	1,98	3,89	41,20	24
Тефтелька из сердца в соусе	**70**	6,51	8,06	6,73	113,50	284
Соус томатный	**20**	0,20	0,14	1,94	8,85	9
Картофель отварной в молоке	**140**	0,50	5,02	24,86	153,20	692
Напиток ягодный	**180**	0,00	0,00	13,54	67,35	339
Батон	**30**	2,10	0,00	16,50	75,00	18
Всего ужин	490	10,24	15,20	67,46	459,10	
Итого за день		55,59	61,15	267,29	1835,93	
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%						