Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 23» 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 рисовая молочная/без молока	**180**	4,54	7,40	27,31	150,30	81
Бутерброд с яйцом	**54**	4,64	3,84	17,58	120,92	59
Какао с молоком/чай	**180**	2,20	3,30	13,09	93,52	23
Всего завтрак	414	11,38	14,54	57,99	364,74	
II завтрак						
Яблоки	100					
Сок фруктовый	**100**	0,00	0,00	33,00	91,00	338
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	91,00	
Обед						
Салат из моркови	**60**	0,60	1,98	5,40	18,03	70
Суп геркулесовый	**180**	4,95	6,45	17,78	136,81	204
Котлета куриная/мясная(замена)	**70**	9,10	8,99	1,70	180,16	637
Тушеная капуста	**140**	0,00	6,67	23,00	163,90	337
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	24,90	102,00	65
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	314
Всего обед	680	17,95	24,49	81,64	637,33	
Полдник						
Бифидок	**200**	4,20	2,20	7,60	112,40	406
Плюшка домашняя	**50**	3,70	7,16	23,96	160,11	291
Всего полдник	250	7,90	9,36	31,56	272,51	
Ужин						
Яйцо вареное	**20**	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Рыба, тушеная с овощами/Овощи тушёные с мясом(замена)	**70**	12,19	4,54	1,10	93,25	245
Картофельное пюре	**150**	0,75	7,40	49,97	153,65	696
Батон	**43,6**	3,05	0,00	23,98	109,00	18
Чай сладкий	**180**	0,00	0,00	7,92	31,92	943
Мармелад	**10**	0,00	0,00	9,12	36,40	59
Всего ужин	473,6	18,39	14,14	92,22	455,62	
Итого за день		55,62	62,53	296,41	1821,20	
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%						