Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 28» 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 геркулесовая молочная/без молока	180	*4,63*	*5,62*	*24,43*	*164,02*	76
Бутерброд с сыром	45,4	3,64	2,72	15,39	110,32	58
Какао с молоком/чай	180	2,20	3,52	13,09	89,12	23
Всего завтрак	405,4	10,47	11,86	52,91	363,46	
II завтрак						
Фрукты свежие -банан	**175,6**	0,00	0,00	33,36	91,31	847 б
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	91,31	
Обед						
Салат из квашеной капусты	**50**	0,36	1,98	0,07	25,38	68
Суп куриный/мясной с сухариками	**180**	6,88	4,79	11,70	129,31	201
Гуляш из сердца	**70**	10,03	7,91	1,57	92,44	591
Макароны отварные рассыпчатые	**130**	0,06	7,30	42,00	250,95	421
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	21,20	102,00	65
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	311
Всего обед	660	20,63	22,38	85,40	636,51	
Полдник						
Снежок	**200**	4,20	2,20	7,60	64,00	406
Ватрушка с вареньем	**50**	3,70	6,80	27,46	208,11	294
Всего полдник	260	7,90	9,00	35,06	272,11	
Ужин						
Яйцо вареное	**40**	4,80	4,40	0,28	62,80	424
Котлета рыбная/мясная	**70**	8,43	3,30	6,22	91,91	255
Овощное рагу	**150**	0,49	9,90	16,70	141,67	321
Кисель	**180**	0,00	0,00	13,96	63,85	319
Батон	**40**	2,80	0,00	19,60	93,20	18
Всего ужин	480	16,52	17,60	56,75	453,43	
Итого за день		55,52	60,84	263,47	1816,82	
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%						