Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 30 » 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 "Дружба" молочная/без молока	**180**	*5,04*	*6,10*	*30,78*	*164,22*	71
Бутерброд с сыром	**44**	3,30	3,90	14,73	118,32	58
Какао с молоком/чай	**180**	2,20	3,30	13,09	91,32	23
Всего завтрак	404	10,54	13,30	58,60	373,86	
II завтрак						
Яблоки	**175,6**	0,00	0,00	33,36	94,82	847 в
Всего II завтрак	175,6	0,00	0,00	33,36	94,82	
Обед						
Свежий помидор	**50**	0,00	1,98	0,50	25,20	71
Свекольник со сметаной/без сметаны	**180**	4,68	4,91	11,34	102,24	65
Сухарики	**20**	1,40	0,00	11,00	50,00	18
Котлета мясная	**70**	9,20	8,96	4,33	142,90	608
Соус красный основной	**20**	0,10	0,77	0,90	12,13	7
Картофельное пюре	140	0,50	4,38	29,51	181,80	694
Хлеб ржаной	**50**	3,00	0,40	25,95	102,00	65
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	314
Всего обед	710	18,88	21,40	92,40	652,70	
Полдник						
Снежок	**200**	4,20	2,20	7,60	86,00	406
Ватрушка с вареньем	**50**	3,70	6,80	35,99	193,64	250
Всего полдник	250	7,90	9,00	43,59	279,64	
Ужин						
Зелёный горошек	**50**	0,00	0,45	0,40	61,00	68
Рыба под овощами/Овощи тушёные с мясом(замена)	**70**	7,30	3,60	1,61	89,18	245
Омлет	**130**	8,84	12,51	3,75	179,15	438
Батон	**30**	2,10	0,00	14,70	69,90	18
Напиток ягодный	**180**	0,00	0,00	13,54	66,81	316
Всего ужин	460	18,24	16,56	34,00	466,03	
Итого за день		55,56	60,25	261,95	1867,05	
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%						