Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 12 » НОЯБРЯ 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 пшенная молочная/без молока	**180**	4,72	5,40	25,09	153,10	77
Бутерброд с яйцом	**52**	4,50	3,60	15,78	119,10	59
Кофейный напиток с молоком/чай	**180**	2,20	3,30	13,09	86,20	4
Всего завтрак	412	11,42	12,30	53,96	358,40	
II завтрак						
Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	33,00	90,00	334
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	90,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов	**50**	0,35	1,98	0,50	25,20	69
Щи со сметаной на м/бульоне	**180**	1,05	0,61	11,28	57,42	187
Жаркое по-домашнему	**190**	9,81	14,36	25,23	311,36	153
Сухарики	40	2,80	0,00	19,60	93,20	18
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	21,20	102,00	65
Компот из сухофруктов	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	312
Всего обед	690	17,31	17,34	86,67	625,61	
Полдник						
Бифидок	**200**	4,20	2,20	7,60	110,00	406
Булочка "Веснушка"	**50**	3,70	6,10	23,96	158,12	269
Всего полдник	250	7,90	8,30	31,56	268,12	
Ужин						
Салат морковный	**50**	0,50	1,98	4,50	18,31	76
Запеканка рисовая с творогом/Ёжики мясные в соусе(замена)	**180**	15,68	17,38	27,00	313,77	469
Соус молочный	**30**	0,50	1,51	2,50	28,64	350
Чай с лимоном	**180**	0,00	0,00	8,84	34,52	301
Мармелад	**15**	0,30	0,00	12,54	52,50	59
Всего ужин	455	16,98	20,87	55,38	447,73	
Итого за день		53,60	58,81	260,57	1789,86	
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%						