Утверждаю
Заведующий ГБДОУ НАО ЦРР
«Детский сад «Солнышко»

« 10 » 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 ячневая молочная/без молока	**180**	*4,63*	*6,17*	*27,21*	*148,26*	78
Бутерброд с яйцом	**52**	4,50	3,60	15,85	116,26	59
Кофейный напиток с молоком/чай	**180**	2,20	4,07	14,65	105,36	4
Всего завтрак	412	11,33	13,84	57,70	369,88	
II завтрак						
Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	33,00	92,00	332
Всего II завтрак	200	0,00	0,00	33,00	92,00	
Обед						
Салат из моркови	**60**	0,60	2,00	4,20	18,03	65
Суп вермишелевый	**180**	3,01	5,17	13,60	135,38	208
Тефтели мясные	**70**	9,80	9,47	6,93	152,87	286
Капуста тушеная	**130**	0,10	7,24	8,35	200,79	336
Хлеб ржаной	**50**	3,30	0,40	24,90	102,00	65
Компот из шиповника	**180**	0,00	0,00	8,87	36,44	309
Всего обед	670	16,81	24,27	66,84	645,50	
Полдник						
Бифидок	**200**	4,20	2,20	7,60	63,00	406
Печенье творожное	**50**	6,90	12,42	27,10	213,09	278
Всего полдник	260	11,10	14,62	34,70	276,09	
Ужин						
Зеленый горошек	**50**	2,50	0,00	6,50	36,00	99
Яйцо вареное	**20**	2,40	2,20	0,14	31,40	424
Рыба отварная кусочком/Гуляш(замена)	**70**	7,93	2,40	1,96	99,95	244
Картофельное пюре	**130**	0,59	2,10	29,36	157,34	317
Батон	**40**	2,80	0,00	20,92	101,60	18
Чай с лимоном	**180**	0,00	0,00	8,84	34,52	301
Всего ужин	490	16,22	6,70	67,71	460,81	
Итого за день		55,46	59,43	259,95	1844,28	
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%						