Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
(возраст 1-3 и 3-7 лет)
на 16 ноября 2026 г.
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества (ясли/сад)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	**150/3 185/5**	*5,26* *6,3*	*6,06* *7,2*	*21,2* *25,47*	*159,7* *191,7*
	Чай с сахаром	**170 180**	*0,04* *0,04*	*0,01* *0,01*	*7,9* *8,38*	*31,72* *33,6*
	Бутерброд с маслом	**30/3 35/5**	*2,31* *2,7*	*2,67* *4,35*	*15,07* *17,6*	*93,49* *120,29*
			7,61/ 9,04	**8,74/ 11,56**	**44,17/ 51,45**	**284,91/ 345,59**
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	**150 180**	*0,75* *0,9*	*0* *0*	*15,15* *18,18*	*64* *76*
			0,75/ 0,9	**0/ 0**	**15,15/ 18,18**	**64/ 76**
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	**150/15 175/20**	*4,53* *7,53*	*3,15* *4,98*	*10,32* *12,82*	*88,41* *131,13*
	Котлета «Улыбка»	**60/3 80/4**	*2,4* *3,2*	*6,9* *9,2*	*4,87* *6,5*	*115,9* *154,6*
	Капуста тушеная	**120 150**	*2,21* *3,59*	*4,28* *5,32*	*11,31* *15,14*	*94,8* *125,77*
	Салат из горошка зеленого консервированного	**30 50**	*0,9* *1,5*	*1,55* *2,6*	*1,87* *3,1*	*24,4* *40,7*
	Компот из сухофруктов	**150 200**	*0,33* *0,44*	*0,01* *0,02*	*20,83* *27,78*	*84,75* *113*
	Хлеб ржано-пшеничный	**35 37,5**	*2,3* *2,5*	*0,35* *0,37*	*14,07* *15,08*	*66,55* *71,3*
			12,67/ 18,76	**16,24/ 22,49**	**63,27/ 80,42**	**474,81/ 636,50**
Полдник	Манник	**75 85**	*4,01* *4,54*	*4,27* *4,84*	*35,77* *40,54*	*190,87* *216,3*
	Соус фруктовый	**10 10**	*0,14* *0,09*	*0,01* *0*	*2,01* *1,34*	*8,65* *5,76*
	Чай с лимоном	**150 180**	*0,07* *0,08*	*0,01* *0,01*	*7,1* *8,52*	*29* *34,8*
			4,22/ 4,71	**4,29/ 4,85**	**44,88/ 50,40**	**228,52/ 256,86**
Итого за день		**1303,0 1577,50**	**25,25/ 32,68**	**29,27/ 39,10**	**167,47/ 207,27**	**1052,24/ 1341,47**

Вторник 17 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда** **ясли/ сад**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	**150/3 190/5**	*3,15* *4,1*	*2,89* *5,42*	*22,8* *29,32*	*130* *182,87*
	Бутерброд с маслом, сыром	**30/3/10 30/5/15**	*3,11* *5,77*	*4,58* *4,62*	*9,7* *15,05*	*80,14* *125,65*
	Кофейный напиток с молоком	**170 200**	*2,51* *3,15*	*2,07* *2,59*	*10,11* *12,87*	*68,9* *87,11*
			8,77/ 13,02	**9,54/ 12,63**	**42,61/ 57,24**	**279,04/ 395,63**
2завтрак	Плоды свежие	**100 100**	*0,8* *0,8*	*0,2* *0,2*	*8,1* *8,1*	*43* *43*
			0,8/ 0,8	**0,2/ 0,2**	**8,1/ 8,1**	**43/ 43**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	**150/5 180/8**	*6,24* *7,49*	*4,74* *5,69*	*9,68* *11,61*	*108,94* *130,7*
	Икра свекольная	**30 50**	*0,7* *1,16*	*1,74* *2,9*	*3,7* *6,2*	*34,08* *50,05*
	Шницель рубленный	**50 70**	*7,78* *10,89*	*5,78* *8,09*	*7,85* *10,99*	*114,38* *160,13*
	Каша рисовая (рассыпчатая)	**110 130**	*2,64* *3,12*	*4,4* *5,2*	*26,95* *31,85*	*160,6* *189,8*
	Напиток из шиповника	**150 180**	*0,4* *0,49*	*0,16* *0,2*	*13,92* *16,71*	*66,68* *80,02*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 35**	*2* *2,33*	*0,3* *0,34*	*12,06* *14,07*	*57,04* *66,54*
			19,76/ 25,48	**17,12/ 22,42**	**74,16/ 91,43**	**541,72/ 677,24**
Полдник	Омлет натуральный с маслом	**130 150**	*11,7* *13,5*	*11,09* *12,8*	*8,88* *10,25*	*204,1* *235,5*
	Чай с сахаром	**150 180**	*0,04* *0,04*	*0,01* *0,01*	*6,99* *8,38*	*28* *33,6*
	Хлеб пшеничный	**20 20**	*1,49* *1,49*	*0,09* *0,09*	*10,0* *10,0*	*47,4* *47,4*
			13,23/ 15,03	**11,19/ 12,9**	**25,87/ 28,63**	**279,5/ 316,50**
Итого за день		**1258,0 1520,50**	**41,17/ 54,33**	**37,96/ 48,15**	**140,74/ 185,40**	**1095,86/ 1432,37**

Среда 18 ноября 2026 г.					
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда** **ясли/сад**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	**160/3 180/5**	*3,7* *4,42*	*3,9* *6,17*	*17,9* *21,6*	*122,2* *155,82*
	Бутерброд с маслом, повидлом	**30/3/8 37,5/3,5/13**	*2,25* *1,96*	*0,18* *3,09*	*19,72* *21,9*	*89,53* *123,26*
	Чай с молоком	**170 200**	*1,81* *2,24*	*1,28* *1,6*	*7,27* *9,76*	*47,25* *61,69*
			7,76/ 8,62	**5,36/ 10,86**	**44,89/ 53,26**	**258,98/ 340,77**
2завтрак	Плоды свежие	**150 180**	*0,52/ 0,63*	*0,52/ 0,63*	*12,93/ 15,52*	*62,04/ 74,45*
			0,52/ 0,63	**0,52/ 0,63**	**12,93/ 15,52**	**62,04/ 74,45**
Обед	Икра морковная	**30 50**	*1,1/ 1,1*	*4,0/ 4,0*	*5,58/ 5,58*	*64,5/ 64,5*
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	**150/5 180/8**	*3,07* *3,68*	*3,38* *4,01*	*8,98* *10,78*	*78,75* *94,5*
	Котлета рубленная из кур с соусом молочным	**50 70**	*6,05* *8,49*	*8,7* *12,18*	*4,93* *6,9*	*122,5* *171,5*
	Макаронные изделия отварные с маслом	**110/1,5 130/1,5**	*4,18* *4,94*	*0,55* *0,65*	*22,88* *27,04*	*113,7* *134,42*
	Компот из апельсинов	**150 180**	*0,26* *0,31*	*0,06* *0,07*	*15,43* *18,51*	*64,77* *77,72*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 37,5**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
			16,66/ 21,02	**16,99/ 21,28**	**69,86/ 83,89**	**501,26/ 613,94**
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	**60 70**	*3,9* *4,55*	*2,7* *3,15*	*22,8* *26,60*	*132,0* *154,0*
	Компот из изюма	**150 180**	*0,24* *0,29*	*0,06* *0,07*	*14,98* *17,97*	*61,78* *74,13*
			4,14/ 4,84	**2,76/ 3,22**	**37,78/ 44,57**	**193,78/ 228,13**
Итого за день		**1236,0 1514,50**	**29,08/ 35,11**	**25,63/ 35,99**	**165,46/ 197,24**	**1016,06/ 1257,29**

Четверг 19 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	**160 180**	*4,54* *5,11*	*4,16* *4,68*	*15,04* *16,92*	*116,16* *130,68*
	Бутерброд с маслом	**30/3 35 /5**	*2,31* *2,7*	*2,67* *4,35*	*15,07* *17,6*	*93,49* *120,29*
	Какао с молоком	**170 200**	*3,1* *3,87*	*2,51* *3,13*	*10,04* *13,18*	*74,63* *95,71*
			9,95/ 11,68	**9,34/ 12,16**	**40,15/ 47,7**	**284,28/ 346,68**
2завтрак	Кефир	**120 150**	*3,37* *4,22*	*2,91* *3,64*	*4,65* *5,82*	*61,69* *77,12*
			3,37/ 4,22	**2,91/ 3,64**	**4,65/ 5,82**	**61,69/ 77,12**
Обед	Огурец соленый	**30 50**	*0,24* *0,4*	*0* *0*	*0,72* *1,22*	*4,2* *7*
	Суп картофельный с рыбой	**150 190**	*16,83* *21,31*	*4,67* *5,99*	*12,15* *15,39*	*158,72* *201,11*
	Котлета рыбная	**50 80**	*7,13* *11,40*	*1,37* *2,19*	*4,44* *7,11*	*59,4* *95*
	Рагу из овощей	**110 150**	*1,94* *2,43*	*10,41* *13,02*	*10,95* *13,69*	*145,2* *181,5*
	Компот из яблок	**150 180**	*0,12* *0,14*	*0,12* *0,14*	*12,91* *13,5*	*52* *54,82*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 37,5**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
			28,26/ 38,18	**16,87/ 21,71**	**53,23/ 65,99**	**476,56/ 610,73**
Полдник	Сырники из творога	**70 100**	*13,08* *18,69*	*8,86* *12,67*	*8* *11,4*	*163,8* *234*
	Соус молочный сладкий	**20 20**	*0,38* *0,38*	*0,9* *0,9*	*2,6* *2,6*	*20,3* *20,3*
	Чай с сахаром	**150 180**	*0,04 /0,04*	*0,01/ 0,01*	*6,99/ 8,38*	*28/ 33,6*
			13,50/ 18,91	**9,77/ 13,12**	**17,59/ 21,08**	**212,10/ 277,74**
Итого за день		**1243,0 1547,50**	**55,08/ 72,99**	**38,89/ 50,63**	**115,62/ 140,59**	**1034,63/ 1312,27**

Пятница 20 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическаяценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	**150/3 200/5**	*3,89* *5,19*	*4,51* *6,02*	*16,71* *22,29*	*120,9* *161,2*
	Бутерброд с маслом, сыром	**30/3/10 30/5/15**	*3,11* *5,77*	*2,19* *4,62*	*10,74* *15,05*	*80,14* *125,65*
	Кофейный напиток с молоком	**170 180**	*2,66* *2,84*	*2,19* *2,33*	*10,74* *12,41*	*73,2* *81,8*
			9,66/ 13,8	**11,28/ 12,97**	**37,15/ 49,75**	**274,24/ 368,65**
2 завтрак	Ряженка	**120 150**	*3,37* *4,22*	*2,91* *3,64*	*4,65* *5,82*	*61,69* *77,12*
	Печенье сахарное	**10 20**	*0,75* *1,5*	*0,98* *1,96*	*7,44* *14,88*	*41,70* *83,4*
			4,12/ 4,22	**3,89/ 3,64**	**12,09/ 16,0**	**103,39/ 160,52**
Обед	Икра свекольная	**30 50**	*0,7* *1,17*	*1,74* *2,3*	*3,7* *6,2*	*34,08* *50,05*
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	**150/5 180/8**	*3,24* *3,88*	*3,5* *4,20*	*11,3* *13,56*	*89,7* *107,64*
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	**120 160**	*14,1* *17,6*	*13,8* *17,3*	*15,9* *19,9*	*245,2* *306,5*
	Соус сметанный	**30 30**	*0,41* *0,55*	*1,5* *1,51*	*1,77* *2,36*	*18,93* *25,24*
	Чай с лимоном	**150 180**	*0,07* *0,08*	*0,01* *0,01*	*7,1* *8,52*	*29* *34,8*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 40**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
			20,52/ 25,78	**20,85/ 25,69**	**51,83/ 65,62**	**473,95/ 595,53**
Полдник	Булочка домашняя	**60 80**	*3,6* *4,8*	*4,8* *6,4*	*17,4* *23,2*	*141,68* *188,9*
	Сок фруктовый в ассортименте	**150 180**	*0,75* *1*	*0* *0*	*15,15* *20,2*	*64* *84,4*
			4,35/ 5,8	**4,8/ 6,4**	**32,55/ 43,4**	**205,68/ 273,3**
Итого за день		**1205,0 1548,0**	**38,65/ 48,16**	**40,82/ 50,39**	**133,62/ 173,07**	**1057,26/ 1399,77**