Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
(возраст 1-3 и 3-7 лет)
на 09 ноября 2026 г.
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества (ясли/сад)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	**150/3 185/5**	*4,92* *5,9*	*5,67* *6,8*	*20,67* *24,99*	*165,5* *198,6*
	Чай с сахаром	**170 200**	*0,04* *0,04*	*0,01* *0,01*	*7,92* *9,3*	*31,73* *37,3*
	Бутерброд с маслом	**30/3 35/5**	*2,31* *2,7*	*2,67* *4,35*	*15,07* *17,6*	*93,49* *120,29*
			7,27/ 8,64	**8,35/ 11,16**	**43,66/ 51,89**	**290,72/ 356,19**
2 завтрак	Сок 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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	**150/5 200/8**	*2,1* *4,09*	*3,06* *4,51*	*8,7* *11,98*	*70,95* *85,94*
	Котлета "Улыбка"	**60 80**	*2,4* *3,2*	*6,9* *9,2*	*4,87* *6,5*	*115,9* *154,6*
	Рагу из овощей	**110 140**	*1,78* *2,43*	*9,55* *13,02*	*10,04* *13,69*	*133,1* *181,5*
	Огурец соленый	**30 50**	*0,24* *0,4*	*0* *0*	*0,72* *1,2*	*4,2* *7*
	Компот из сухофруктов	**150 200**	*0,33* *0,44*	*0,01* *0,02*	*20,83* *27,78*	*84,75* *113*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 37,5**	*2,5*	*0,37*	*15,08*	*71,3*
			8,85/ 13,1	**19,82/ 27,12**	**57,22/ 76,23**	**465,94/ 613,34**
Полдник	Манник	**75 85**	*4,01* *4,54*	*4,27* *4,84*	*35,77* *40,54*	*190,87* *216,3*
	Соус молочный сладкий	**15 15**	*0,28* *0,37*	*0,67* *0,89*	*1,95* *2,6*	*15,22* *20,29*
	Чай с лимоном	**150/3,5 180/7**	*0,07* *0,08*	*0,01* *0,01*	*7,1* *8,52*	*29* *34,8*
			4,36/ 4,99	**4,95/ 5,74**	**44,82/ 51,66**	**235,09/ 271,39**
Итого за день		**1273,0 1602,5**	**21,2/ 27,6**	**33,1/ 44,0**	**160,9/ 198,0**	**1055,8/ 1316,9**

Вторник 10 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда ясли/сад**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша жидкая манная	**150/3 165/5**	*3,93* *4,13*	*3,76* *5,17*	*18,82* *52,84*	*124,48* *145,4*
	Хлеб пшеничный	**30 35**	*2,24* *2,62*	*0,14* *0,17*	*15* *17,5*	*71,1* *82,95*
	Яйцо вареное	**20 40**	*2,54* *5,08*	*2,3* *4,6*	*0,14* *0,28*	*30,34* *60,68*
	Кофейный напиток с молоком	**150 200**	*2,36* *2,84*	*1,94* *2,33*	*8,96* *12,41*	*62,58* *81,8*
			11,07/ 14,67	**8,14/ 12,27**	**42,92/ 83,03**	**288,50/ 370,83**
2 завтрак	Бифидок	**130 130**	*3,77* *4,35*	*4,16* *4,8*	*13,87* *16*	*76,7* *77,12*
	Печенье сахарное	**10 20**	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,70 83,4
			4,52/ 4,35	**5,14/ 4,80**	**21,31/ 16,00**	**118,40/ 160,52**
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	**150 180**	*3,3* *4*	*3,15* *3,8*	*9,75* *11,7*	*80,85* *96,7*
	Рулет с луком и яйцом	**60 80**	*7,58* *10,10*	*8,36* *11,13*	*5,46* *7,27*	*127,14* *169,54*
	Икра свекольная	**30 50**	*0,71* *1,19*	*1,49* *2,49*	*3,74* *6,22*	*31,53* *52,52*
	Пюре картофельное	**110 140**	*2,31* *2,92*	*3,85* *4,9*	*15,67* *19,9*	*106,83* *135,95*
	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 37,5**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
			16,30/ 21,20	**17,31/ 22,89**	**60,60/ 76,88**	**470,07/ 606,03**
Полдник	Запеканка из творога с рисом	**65 100**	*4,86* *8,1*	*4,5* *7,5*	*9* *15*	*99,3* *165,5*
	Соус фруктовый	**15 50**	*0,14* *0,47*	*0,01* *0,03*	*2,01* *6,7*	*8,65* *28,8*
	Сок фруктовый	**150 180**	*0,75* *0,9*	*0* *0*	*15,15* *18,18*	*64* *76*
			5,75/ 9,47	**4,51/ 7,53**	**33,85/ 39,88**	**171,95/ 270,30**
Итого за день		**1248,0 1587,50**	**37,64/ 49,69**	**35,10/ 47,49**	**158,68/ 215,79**	**1048,92/ 1407,68**

Среда 11 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда** **ясли/сад**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	**150/3 180/5**	*5,09* *6,07*	*6,58* *7,87*	*18,53* *25,4*	*154,98* *185,96*
	Бутерброд с повидлом	**30/3/8 37,5/5/13**	*2,25* *2,96*	*0,18* *3,09*	*19,72* *21,9*	*89,53* *123,26*
	Чай с сахаром	**160 200**	*0,04* *0,04*	*0,01* *0,01*	*7,45* *9,3*	*29,86* *37,3*
			7,38/ 8,07	**6,77/ 10,97**	**45,7/ 56,6**	**274,37/346,52**
2 завтрак	Ряженка	**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	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	**150/15 200/25**	*3,15* *4,2*	*4,5* *6*	*17,2* *22,93*	*102,2* *136,27*
	Котлеты рубленые из птицы	**60 70**	*9,51* *11,1*	*9,14* *10,66*	*8,88* *10,36*	*156* *182*
	Макаронные изделия отварные	**110 130**	*4,18* *4,94*	*0,55* *0,65*	*22,88* *22,04*	*113,7* *134,42*
	Капуста тушеная	**30 50**	*0,59* *0,99*	*1,12* *1,86*	*2,82* *4,7*	*23,7* *39,5*
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	**150 180**	*0,12* *0,14*	*0,008* *0,12*	*11,58* *21,7*	*47,08* *88,2*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30 37,5**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
			19,55/ 23,87	**15,62/ 19,66**	**75,42/ 96,81**	**499,72/ 651,69**
Полдник	Булочка домашняя	**50 80**	*3,0* *4,8*	*4,0* *6,4*	*14,5* *23,2*	*118,06* *188,9*
	Молоко кипяченое	**150 180**	*4,22* *5,06*	*3,64* *4,37*	*6,98* *8,38*	*78,57* *94,28*
			7,22/ 9,86	**7,64/ 10,77**	**21,48/ 31,58**	**196,63/ 283,18**
Итого за день		**1201,0 1513,0**	**37,52/ 46,02**	**32,94/ 45,04**	**147,25/ 190,81**	**1032,41/ 1358,51**

Четверг 12 ноября 2026 г.							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда ясли/сад**		**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
				Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	**150/3**	**180/5**	*3,7* *4,42*	*3,9* *6,7*	*17,9* *21,6*	*122,2* *155,82*
	Бутерброд с маслом	**30/3**	**35/5**	*2,31* *2,7*	*2,67* *4,35*	*15,07* *17,6*	*93,49* *120,29*
	Кофейный напиток с молоком	**170**	**200**	*2,68* *3,15*	*2,26* *2,59*	*13,55* *12,87*	*85,9* *87,11*
				8,69/ 10,27	**8,83/ 13,64**	**46,52/ 52,07**	**301,59/ 363,22**
2 завтрак	Яблоко	**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	Суп картофельный с рыбой	**150**	**180**	*16,82* *20,19*	*4,73* *5,68*	*12,15* *14,58*	*158,77* *190,53*
	Рыба, тушенная с овощами	**60**	**80**	*5,74* *7,66*	*2,88* *3,85*	*1,65* *2,2*	*55,5* *74*
	Икра морковная	**30**	**50**	*0,66* *1,1*	*2,4* *2,3*	*3,35* *5,43*	*38,7* *46,85*
	Каша рисовая рассыпчатая	**110**	**130**	*2,64* *3,12*	*4,4* *5,2*	*26,95* *31,85*	*160,6* *189,8*
	Компот из кураги	**150**	**180**	*0,12* *0,14*	*0,1* *0,12*	*18,1* *21,72*	*73,5* *101,7*
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**35**	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
				27,98/ 34,61	**14,81/ 17,41**	**74,26/ 78,44**	**544,11/ 674,18**
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	**120**	**150**	*10,8* *13,50*	*10,24* *12,80*	*8,2* *10,25*	*188,4* *233,50*
	Чай с сахаром	**150**	**200**	*0,04* *0,04*	*0,01* *0,01*	*6,99* *9,3*	*28* *37,3*
				10,84/ 13,54	**10,25/ 12,81**	**15,19/ 19,55**	**216,40/ 270,8**
Итого за день		**1306,0**	**1612,50**	**48,03/ 59,15**	**34,41/ 44,6**	**148,90/ 178,0**	**1124,14/ 1382,65**

Пятница 13 ноября 2026 г.						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда ясли/сад**	**Пищевые вещества (ясли/сад)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	**150/3 180/5**	*4,25* *5,11*	*3,9* *4,68*	*14,1* *16,92*	*108,9* *130,68*
	Бутерброд с маслом, сыром	**30/3/10 30/3/15**	*3,11* *3,55*	*4,58* *5,16*	*9,7* *10,92*	*80,14* *104,25*
	Какао с молоком	**160 200**	*3,1* *3,87*	*2,51* *3,13*	*10,04* *13,18*	*74,63* *95,71*
			10,46/ 12,53	**10,99/ 12,97**	**33,84/ 41,02**	**263,67/ 330,64**
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	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	**150/5 200/8**	*3,24* *4,32*	*3,5* *4,67*	*11,3* *15,06*	*89,7* *119,6*
	Биточки рубленые	**60 80**	*9,33* *12,44*	*6,93* *9,24*	*9,42* *12,56*	*137,25* *183*
	Свекла отварная	**30 50**	*1,95* *3,25*	*1,53* *2,56*	*2,64* *4,4*	*14,1* *23,5*
	Каша гречневая рассыпчатая	**110 130**	*6,05* *7,83*	*3,97* *4,9*	*26,7* *31,29*	*125,05* *142,17*
	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*
			22,69/ 30,48	**16,35/ 21,88**	**75,03/ 91,89**	**475,14/ 594,39**
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	**60 70**	*4,52* *5,25*	*5,23* *7,31*	*20,78* *24,24*	*159,80* *186,37*
	Сок фруктовый	**150 180**	*0,75* *0,9*	*0* *0*	*15,15* *18,18*	*64* *76*
			5,27/ 6,15	**5,23/ 7,31**	**35,93/ 42,42**	**223,80/ 262,37**
Итого за день		**1210,0 1502,50**	**41,8/ 53,4**	**35,5/ 45,8**	**149,5/ 181,2**	**1024,3/ 1264,5**