

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 1 (с 3 до 7 лет) на 13.01.2025г

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша ячневая вязкая	200	6,8	8	31,4	217,7	0,5	№84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>449</b>	<b>14,65</b>	<b>18,19</b>	<b>65,73</b>	<b>466,53</b>	<b>1,09</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№74
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат свекла с солёным огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	-	№25
	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,95	13,91	109,37	-	№30
	Биточки из мяса курицы	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№48(а)
	Сложный гарнир	150	3,12	5,65	31,85	144,98	14,54	№440
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>28,06</b>	<b>34,39</b>	<b>113,26</b>	<b>828,04</b>	<b>15,85</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Омлет	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>25,34</b>	<b>27,51</b>	<b>24,07</b>	<b>458,43</b>	<b>1,82</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1699</b>	<b>50,45</b>	<b>63,62</b>	<b>252,86</b>	<b>1800,00</b>	<b>28,76</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 2 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,97	7,65	24,66	195,1	1	№30
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>437</b>	<b>12,54</b>	<b>23,98</b>	<b>61,86</b>	<b>454,23</b>	<b>3,6</b>	
10ч. 00. мин.	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,43</b>	<b>6,96</b>	<b>82,59</b>	<b>8,69</b>	
11 ч. 45 мин.	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат витаминный	60	0,21	2,43	2,81	66	26,75	№17
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	132,4	39,35	№36
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№39
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>25,83</b>	<b>19,21</b>	<b>112,15</b>	<b>876,68</b>	<b>67,42</b>	
15 ч. 50 мин.	<b><u>Полдник</u></b>							
	Булочка домашняя	100	2,75	5,76	39	248,5	0,63	№62
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,35</b>	<b>12,16</b>	<b>47,2</b>	<b>386,5</b>	<b>2,03</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1587</b>	<b>48,02</b>	<b>55,78</b>	<b>278,17</b>	<b>1800,00</b>	<b>81,74</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 3 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 57-1
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>10,96</b>	<b>16,54</b>	<b>82,08</b>	<b>338,88</b>	<b>1,54</b>	
	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	
	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «Зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,1	9,1	93	14,68	№38
	Котлета из мяса курицы	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№35(а)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,4	32,6	187,2	-	№85
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>28,35</b>	<b>30,37</b>	<b>1041,64</b>	<b>719,22</b>	<b>25,23</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
	Сырники с маслом и сахаром	150	29,37	14,12	46,49	487,5	0,75	№9
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>34,97</b>	<b>19,12</b>	<b>68,49</b>	<b>647,9</b>	<b>2,15</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1655</b>	<b>55,28</b>	<b>66,23</b>	<b>275,41</b>	<b>1800,00</b>	<b>32,92</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	249,34	0,9	№80
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с сыром	30/11,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>441,3</b>	<b>14,33</b>	<b>16,7</b>	<b>65,94</b>	<b>462,74</b>	<b>1,64</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,5</b>	<b>6,8</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Суп с клёцками на бульоне	200	2,45	4,95	13,91	129,37	19,41	№60
	Биточки рыбные	80	11,83	2,2	7,75	108,7	0,32	№70
	Капуста тушёная	150	4,89	10,33	10,72	184,02	26,06	№103
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>25,76</b>	<b>19,87</b>	<b>92,45</b>	<b>722,9</b>	<b>51,89</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	200	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	188	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>24,98</b>	<b>39,48</b>	<b>550,86</b>	<b>1,94</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1689,3</b>	<b>65,69</b>	<b>61,95</b>	<b>251,77</b>	<b>1800,00</b>	<b>62,27</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 5 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша кукурузная	200	8,4	8,77	31,1	231,1	0,44	№81
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>437</b>	<b>13,97</b>	<b>25,1</b>	<b>68,3</b>	<b>538,92</b>	<b>3,04</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,43</b>	<b>6,96</b>	<b>82,59</b>	<b>8,69</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Морковь тёртая с сахаром	60	0,59	0,05	8,76	35,65	2,88	№11
	Рассольник со сметаной	200	1,99	5,8	15,35	179,9	9,38	№32
	Гуляш	80	19,27	12,45	3,87	205,11	2,35	№89
	Картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>30,63</b>	<b>26,14</b>	<b>102,91</b>	<b>751,99</b>	<b>21,35</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№100
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>12,3</b>	<b>20</b>	<b>346,5</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1537</b>	<b>55,25</b>	<b>63,97</b>	<b>278,17</b>	<b>1800,00</b>	<b>34,48</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 6 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша сборная молочная	200	5	10,47	29,9	339	2	№43
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 57
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>9,58</b>	<b>13,3</b>	<b>74,25</b>	<b>524,41</b>	<b>4,59</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат витаминный	60	0,21	2,43	2,81	66	26,75	№17
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,64	8,32	8,85	158,25	38,63	№41
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№10
	Тушёная свекла	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№24
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>17,62</b>	<b>17,45</b>	<b>95,28</b>	<b>774,27</b>	<b>67,46</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
<b>15 ч. 50 мин.</b>	Пирог с повидлом	100	6,33	5,56	33,66	246,92	0,44	№59
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,93</b>	<b>10,56</b>	<b>55,66</b>	<b>407,32</b>	<b>1,44</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>	<b>1595</b>	<b>40,13</b>	<b>41,51</b>	<b>245,39</b>	<b>1800,00</b>	<b>77,49</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 7 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	5,1	25,1	158,9	1	№52
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	-	№3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>449</b>	<b>13,75</b>	<b>15,29</b>	<b>59,43</b>	<b>422,59</b>	<b>1,4</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,5</b>	<b>6,8</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «зимний»	63	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Борщ со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	23,08	№29
	Тефтели из мяса курицы	80	16,18	17,38	10,79	261,49	1	№114(а)
	Горошница	150	4,6	3,5	18,75	170	-	№96
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>763</b>	<b>30,4</b>	<b>30,88</b>	<b>110,29</b>	<b>805,57</b>	<b>33,68</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Омлет	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>25,34</b>	<b>27,51</b>	<b>24,07</b>	<b>508,43</b>	<b>1,82</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1682</b>	<b>59,29</b>	<b>64,08</b>	<b>267,69</b>	<b>1800,00</b>	<b>43,7</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 8 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша пшеничная	200	7,9	8	35,8	241,1	0,44	№83
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	№127
	Бутерброд с маслом	57	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№ 1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>457</b>	<b>13,47</b>	<b>24,33</b>	<b>73</b>	<b>505,42</b>	<b>3,04</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,43</b>	<b>6,96</b>	<b>82,59</b>	<b>8,69</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Морковь тёртая с сахаром	60	0,59	0,05	8,76	35,65	2,88	№11
	Свекольник со сметаной	180	1,7	3,33	10,53	123,77	15,02	№38
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№99
	Картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>21,06</b>	<b>17,4</b>	<b>104,54</b>	<b>727,2</b>	<b>25,94</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
	Творожная запеканка	200	24,79	18,28	22,26	346,79	1,44	№7
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>30,39</b>	<b>24,68</b>	<b>30,46</b>	<b>484,79</b>	<b>2,84</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>1687</b>	<b>56,32</b>	<b>66,84</b>	<b>247,89</b>	<b>1800,00</b>	<b>40,51</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 9 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша пшённая	180	4	5,07	21,59	175,16	2,67	№40
	Чай с молоком	180	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5 /20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 57-1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,64</b>	<b>11,43</b>	<b>77,33</b>	<b>393,99</b>	<b>3,31</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	144,99	39,35	№36
	Азу из мяса курицы	80	13,1	17,4	2,1	216,5	2,2	№26(а)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№39
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>28,75</b>	<b>29,8</b>	<b>106,9</b>	<b>744,01</b>	<b>47,8</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	150	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>25,1</b>	<b>23,58</b>	<b>53,28</b>	<b>568</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1693</b>	<b>53,49</b>	<b>65,01</b>	<b>257,71</b>	<b>1800,00</b>	<b>53,85</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 10 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Бутерброд с сыром	35/15,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451,3</b>	<b>14,61</b>	<b>16,92</b>	<b>60,96</b>	<b>469,52</b>	<b>1,64</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,43</b>	<b>6,96</b>	<b>82,59</b>	<b>8,69</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Суп гороховый с гренками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№10
	Тушёная свекла	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№24
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	0,40	№401
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>22,3</b>	<b>17,59</b>	<b>127,69</b>	<b>788,29</b>	<b>30,44</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Пряники	50	3,1	1	17,45	276	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>20,5</b>	<b>459,6</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1551,3</b>	<b>56,08</b>	<b>51,01</b>	<b>254,94</b>	<b>1800,00</b>	<b>44,28</b>	

Двухнедельное меню МБДОУ Краснопольский детский сад «Малышок»

Утверждаю

Заведующая детским садом

\_\_\_\_\_ Т.П.Натейкина

«09» января 2025г.

	Выход, масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С.
	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1й день	1699	50,45	63,62	252,86	1800,00	28,76
2й день	1587	48,02	55,78	278,17	1800,00	81,74
3й день	1655	55,28	66,23	275,41	1800,00	32,92
4й день	1689,3	65,69	61,95	251,77	1800,00	62,27
5й день	1537	55,25	63,97	278,17	1800,00	34,48
6й день	1595	40,13	41,51	245,39	1800,00	77,49
7й день	1682	59,29	64,08	267,69	1800,00	43,7
8й день	1687	56,32	66,84	247,89	1800,00	40,51
9й день	1693	53,49	65,01	257,71	1800,00	53,85
10й день	1551,3	56,08	51,01	254,94	1800,00	44,28
Весь период	<b>14688,6</b>	<b>540,00</b>	<b>626,87</b>	<b>261,00</b>	18000,00	<b>500,00</b>

Значение	<b>1468,86</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	1800,00	<b>50,00</b>
Норма	1250-1700	54,00	60,00	261,00	1800	50