

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

День 4 (с 3 до 7 лет) меню на 04.09.2025г

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 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> |           |