

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

День 7 (с 3 до 7 лет) на 09.09.2025г

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 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>	