

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

День 2 (с 3 до 7 лет) на 12.11.2025г

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

| Приём пищи    | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Эн. ц.<br>(ккал) | Вит<br>С     | № рецепта |
|---------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
|               |                                      |                   | Б                    | Ж            | У             |                  |              |           |
| 8ч. 30 мин.   | <u>Завтрак</u>                       |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | Суп молочный с макаронными изделиями | 200               | 6,97                 | 7,65         | 24,66         | 195,1            | 1            | №30       |
|               | Бутерброд с маслом                   | 25                | 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>422</b>        | <b>12,54</b>         | <b>23,98</b> | <b>61,86</b>  | <b>454,23</b>    | <b>3,6</b>   |           |
| 10ч. 00. мин. | <u>Второй завтрак</u>                |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | 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. | <u>Обед</u>                          |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | 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 перловая рассыпчатая            | 150               | 8,55                 | 7,23         | 41,17         | 303              | -            | №79       |
|               | 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. | <u>Полдник</u>                       |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | 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>1572</b>       | <b>48,02</b>         | <b>55,78</b> | <b>278,17</b> | <b>1800,00</b>   | <b>81,74</b> |           |