

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 8 (с 3 до 7 лет) меню на 19.11.2025г

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			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	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	25/5	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№ 1
	Итого за завтрак:	430	13,47	24,33	73	505,42	3,04	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	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
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	730	21,06	17,4	104,54	727,2	25,94	
	<u>Полдник</u>							
	Маннй пудинг	200	24,79	18,28	22,26	346,79	1,44	№110
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	Итого за полдник:	400	30,39	24,68	30,46	484,79	2,84	
	Итого за восьмой день:	1660	56,32	66,84	247,89	1800,00	40,51	