

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 6 (с 3 до 7 лет) меню на 15.12.2025

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 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	25/5	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 57
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>9,58</b>	<b>13,3</b>	<b>74,25</b>	<b>524,41</b>	<b>4,59</b>	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	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>	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	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>	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	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>1580</b>	<b>40,13</b>	<b>41,51</b>	<b>245,39</b>	<b>1800,00</b>	<b>77,49</b>	