

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 7 (с 3 до 7 лет) на 16.12.2025г

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 манная молочная жидкая	200	5,9	5,1	25,1	158,9	1	№52
	Бутерброд с сыром	25/5	5,06	7	14,62	145	-	№58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Итого за завтрак:	430	13,75	15,29	59,43	422,59	1,4	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	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)
	Горошица	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
	Итого за обед:	763	30,4	30,88	110,29	805,57	33,68	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	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
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	508,43	1,82	
	Итого за седьмой день:	1663	59,29	64,08	267,69	1800,00	43,7	