

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 9 (с 3 до 7 лет) на 18.12.2025г

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 пшённая	180	4	5,07	21,59	175,16	2,67	№40
	Чай с молоком	180	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с повидлом	25/5	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 57
	Итого за завтрак:	390	8,64	11,43	77,33	393,99	3,31	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
	Итого за второй завтрак:	100	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	144,99	39,35	№36
	Овощное рагу с мясом курицы	200	8,55	7,23	41,17	303	-	№45
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Итого за обед:	718	28,75	29,8	106,9	744,01	47,8	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Хлеб в омлете	150	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	350	25,1	23,58	53,28	568	1,54	
	Итого за девятый день:	1638	53,49	65,01	257,71	1800,00	53,85	