

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

День 10 (с 3 до 7 лет) меню на 19.12.2025г

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.	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Бутерброд с сыром	25/5	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>431</b>	<b>14,61</b>	<b>16,92</b>	<b>60,96</b>	<b>469,52</b>	<b>1,64</b>	
10ч. 00. мин.	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	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.	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Суп гороховый с гречками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	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
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	0,40	№401
	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>22,3</b>	<b>17,59</b>	<b>127,69</b>	<b>788,29</b>	<b>30,44</b>	
15 ч. 50 мин.	<b><u>Полдник</u></b>							
	Пряники	50	3,1	1	17,45	276	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>20,5</b>	<b>459,6</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1531</b>	<b>56,08</b>	<b>51,01</b>	<b>254,94</b>	<b>1800,00</b>	<b>44,28</b>	