

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 10 (с 3 до 7 лет) меню на 23.01.2026г

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 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
	Итого за завтрак:	431	14,61	16,92	60,96	469,52	1,64	
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>							
	Салат «зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Суп гороховый с гречкой	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
	Итого за обед:	750	22,3	17,59	127,69	788,29	30,44	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Пряники	50	3,1	1	17,45	276	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	Итого за полдник:	250	19,3	16,5	20,5	459,6	2,2	
	Итого за десятый день:	1531	56,08	51,01	254,94	1800,00	44,28	