

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

День 1 (с 3 до 7 лет) на 26.01.2026г

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 ячневая вязкая	200	6,8	8	31,4	217,7	0,5	№84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с сыром	25/5	5,06	7	14,62	145	0,19	№58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>14,65</b>	<b>18,19</b>	<b>65,73</b>	<b>466,53</b>	<b>1,09</b>	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№74
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат свекла с солёным огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	-	№25
	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,95	13,91	109,37	-	№30
	Биточки из мяса курицы	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№48(а)
	Сложный гарнир	150	3,12	5,65	31,85	144,98	14,54	№440
	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	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>28,06</b>	<b>34,39</b>	<b>113,26</b>	<b>828,04</b>	<b>15,85</b>	
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>25,34</b>	<b>27,51</b>	<b>24,07</b>	<b>458,43</b>	<b>1,82</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1680</b>	<b>50,45</b>	<b>63,62</b>	<b>252,86</b>	<b>1800,00</b>	<b>28,76</b>	