

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 2 (с 3 до 7 лет) на 27.01.2026г.

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>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,97	7,65	24,66	195,1	1	№30
	Бутерброд с маслом	25	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	Итого за завтрак:	422	12,54	23,98	61,86	454,23	3,6	
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 витаминный	60	0,21	2,43	2,81	66	26,75	№17
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	132,4	39,35	№36
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№99
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№79
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	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	25,83	19,21	112,15	876,68	67,42	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Булочка домашняя	100	2,75	5,76	39	248,5	0,63	№62
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	Итого за полдник:	300	8,35	12,16	47,2	386,5	2,03	
	Итого за второй день:	1572	48,02	55,78	278,17	1800,00	81,74	