

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 4 (с 3 до 7 лет) меню на 29.01.2026г

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 рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	249,34	0,9	№80
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с сыром	25/5	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	Итого за завтрак:	430	14,33	16,7	65,94	462,74	1,64	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Суп с клёцками на бульоне	200	2,45	4,95	13,91	129,37	19,41	№60
	Биточки рыбные	80	11,83	2,2	7,75	108,7	0,32	№70
	Капуста тушёная	150	4,89	10,33	10,72	184,02	26,06	№103
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	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:	748	25,76	19,87	92,45	722,9	51,89	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Хлеб в омлете	200	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	188	1,4	№95
	Итого за полдник:	400	25,1	24,98	39,48	550,86	1,94	
	Итого за четвертый день:	1678	65,69	61,95	251,77	1800,00	62,27	