

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

День 5 (с 3 до 7 лет) меню на 30.01.2026г

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 кукурузная	200	8,4	8,77	31,1	231,1	0,44	№81
	Бутерброд с маслом	25/5	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>13,97</b>	<b>25,1</b>	<b>68,3</b>	<b>538,92</b>	<b>3,04</b>	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	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.	<u>Обед</u>							
	Морковь тёртая с сахаром	60	0,59	0,05	8,76	35,65	2,88	№11
	Рассольник со сметаной	200	1,99	5,8	15,35	179,9	9,38	№32
	Гуляш с куриным мясом	80	19,27	12,45	3,87	205,11	2,35	№89
	Картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	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>30,63</b>	<b>26,14</b>	<b>102,91</b>	<b>751,99</b>	<b>21,35</b>	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№100
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>12,3</b>	<b>20</b>	<b>346,5</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1530</b>	<b>55,25</b>	<b>63,97</b>	<b>278,17</b>	<b>1800,00</b>	<b>34,48</b>	