

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
	Итого за завтрак:	430	13,97	25,1	68,3	538,92	3,04	
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>							
	Морковь тёرتая 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
	Итого за обед:	750	30,63	26,14	102,91	751,99	21,35	
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
	Итого за полдник:	250	9,35	12,3	20	346,5	1,4	
	Итого за пятый день:	1530	55,25	63,97	278,17	1800,00	34,48	