

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

День 1 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша ячневая вязкая	130	5,1	6	23,5	164,3	0,38	№84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	107,8	0,36	№176
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,8	5,6	12	131,2	-	№3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>11,41</b>	<b>14,47</b>	<b>53,24</b>	<b>354,38</b>	<b>0,74</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	№74
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат свекла с солёным огурцом	30	0,5	4,03	3,1	51,72	-	№25
	Суп лапша домашняя	150	1,76	3,52	10,01	79,74	-	№30
	Биточки из мяса курицы	50	11,8	12,6	6,1	185	0,8	№48(а)
	Сложный гарнир	110	2,51	4,58	25,40	105,75	12,21	№440
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	16,35	104,57	0,3	№401
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>19,49</b>	<b>25,16</b>	<b>81,70</b>	<b>621,80</b>	<b>13,31</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Омлет	130	11,77	13,59	4,82	188,40	0,27	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	150	5,04	5,76	7,38	136,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>18,45</b>	<b>19,56</b>	<b>22,98</b>	<b>376,82</b>	<b>1,53</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1240</b>	<b>42,75</b>	<b>49,59</b>	<b>207,72</b>	<b>1400,00</b>	<b>31,58</b>	

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

День 2 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,18	4,58	14,79	127,06	0,48	№30
	Бутерброд с маслом	30	1,44	10,08	9,12	132,36	-	№1
	Какао с молоком	150	3,39	3,54	23,35	138,53	2,34	№127
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>9,01</b>	<b>18,20</b>	<b>47,26</b>	<b>316,57</b>	<b>2,82</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	95	1,23	0,41	6,58	78,09	8,22	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,23</b>	<b>0,41</b>	<b>6,58</b>	<b>78,09</b>	<b>8,22</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат витаминный	30	0,6	1,42	1,65	22,5	14,4	№17
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	1,48	3,89	7,93	135,50	31,14	№36
	Тефтели рыбные	50	7,61	4,46	7,79	127,91	1,15	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	5,78	32,94	252,4	-	№39
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,36	-	14,68	68,6	0,018	№67
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>19,47</b>	<b>15,90</b>	<b>85,73</b>	<b>701,93</b>	<b>46,708</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Булочка домашняя	40	2,17	4,57	18,50	182,21	0,57	№62
	Бифидок классический	150	5,04	5,76	7,38	121,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>190</b>	<b>7,21</b>	<b>10,33</b>	<b>25,88</b>	<b>303,41</b>	<b>1,83</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1125</b>	<b>36,92</b>	<b>44,84</b>	<b>195,45</b>	<b>1400,00</b>	<b>59,578</b>	

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

День 3 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная «Дружба»	130	4,74	7,63	19,76	167,37	0,68	№99
	Чай с молоком	150	1,68	1,92	20,81	107,18	0,48	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/10	1,8	2,6	20	130,2	-	№ 57-1
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>8,22</b>	<b>12,15</b>	<b>60,57</b>	<b>240,78</b>	<b>1,16</b>	
	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№92
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «Зимний»	30	0,47	2,1	4,3	32,4	5,4	№14
	Свекольник со сметаной	150	1,56	3	9,48	71,40	13,52	№38
	Котлета из мяса курицы	50	11,8	12,6	6,1	184	0,8	№35(а)
	Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,8	28,2	162,2	-	№85
	Напиток из кураги с вит. С	150	0,09	-	13,32	68,04	0,41	№98
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>22,04</b>	<b>21,99</b>	<b>92,10</b>	<b>655,86</b>	<b>20,13</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
	Сырники с маслом и сахаром	130	20,88	12,6	40,8	290	0,58	№9
	Снежок	150	5,04	4,46	19,8	144,36	0,9	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>25,92</b>	<b>17,06</b>	<b>60,60</b>	<b>434,36</b>	<b>1,48</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1235</b>	<b>49,93</b>	<b>51,35</b>	<b>228,42</b>	<b>1400,00</b>	<b>35,77</b>	

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

День 4 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	4,53	7,47	23,49	179,5	0,68	№80
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	107,8	0,36	№176
	Бутерброд с сыром	20/9	4,2	2,91	9,94	79,3	0,28	№58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>309</b>	<b>11,24</b>	<b>13,25</b>	<b>51,17</b>	<b>316,33</b>	<b>1,32</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Груша	95	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,5</b>	<b>6,8</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	4,8	26,1	3,7	№13
	Суп с клёцками на бульоне	150	2,04	5,52	16,09	108,96	18,48	№60
	Биточки рыбные	50	10,36	1,93	6,79	85,93	0,28	№70
	Капуста тушёная	110	3,82	8,06	8,38	143,64	20,34	№103
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	16,35	104,57	0,3	№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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>17,93</b>	<b>83,07</b>	<b>611,82</b>	<b>43,1</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	130	16,31	16,22	23,23	272,15	0,34	№5(а)
	Кефир 3,2% жирности	150	5,04	5,76	7,38	136,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>21,35</b>	<b>21,98</b>	<b>30,61</b>	<b>408,35</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1234</b>	<b>47,73</b>	<b>48,59</b>	<b>188,75</b>	<b>1400,00</b>	<b>52,82</b>	

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

День 5 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша кукурузная	130	6,3	6,58	23,3	173,3	0,33	№81
	Бутерброд с маслом	15/10	1,44	10,08	9,12	132,36	-	№1
	Какао с молоком	150	3,39	3,54	23,35	138,53	2,34	№127
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>11,13</b>	<b>20,2</b>	<b>55,77</b>	<b>384,95</b>	<b>2,67</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	95	1,24	0,41	6,61	78,49	8,26	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,24</b>	<b>0,41</b>	<b>6,61</b>	<b>78,49</b>	<b>8,26</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Морковь тёртая с сахаром	30	0,38	0,032	5,62	22,89	1,9	№11
	Рассольник со сметаной	150	1,69	4,72	12,48	79,32	7,88	№32
	Гуляш	50	15,43	9,96	3,33	165,07	1,85	№89
	Картофельное пюре	110	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,36	-	14,68	68,6	0,018	№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>550</b>	<b>23,81</b>	<b>20,132</b>	<b>85,41</b>	<b>606,86</b>	<b>16,128</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№100
	Бифидок классический	150	5,04	5,76	7,38	121,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>8,85</b>	<b>11,66</b>	<b>19,18</b>	<b>329,7</b>	<b>1,26</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1150</b>	<b>38,03</b>	<b>47,402</b>	<b>196,97</b>	<b>1400,00</b>	<b>33,324</b>	

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

День 6 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша сборная молочная	130	2	7,65	27,59	204,5	2	№43
	Чай с молоком	150	1,68	1,92	20,81	107,18	0,48	№182
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,56	0,18	11,07	69,8	1,3	№ 57
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>5,24</b>	<b>9,75</b>	<b>59,47</b>	<b>359,36</b>	<b>3,78</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№92
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат витаминный	30	0,6	1,42	1,65	37,5	14,4	№17
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,48	7,49	7,97	142,44	30,26	№41
	Котлета рыбная	50	6,3	1,22	8,7	102,7	1,15	№10
	Тушёная свекла	110	2,06	5,1	10,13	149,9	16,8	№24
	Напиток из кураги с вит. С	150	0,09	-	13,32	68,04	0,41	№98
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>13,11</b>	<b>15,58</b>	<b>62,51</b>	<b>595,6</b>	<b>63,02</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
<b>15 ч. 50 мин.</b>	Пирог с повидлом	40	5,37	4,46	29,95	231,68	0,46	№59
	Снежок	150	5,04	4,46	19,8	144,36	0,9	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>190</b>	<b>10,41</b>	<b>8,92</b>	<b>49,75</b>	<b>376,04</b>	<b>1,36</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>	<b>1130</b>	<b>29,51</b>	<b>34,4</b>	<b>210,88</b>	<b>1400,00</b>	<b>71,16</b>	

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

День 7 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша манная молочная жидкая	130	2,9	3,8	17,3	116,5	0,5	№52
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10	3,8	5,6	12	131,2	-	№3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	107,8	0,36	№176
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>9,21</b>	<b>12,27</b>	<b>47,04</b>	<b>328,68</b>	<b>0,86</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Груша	95	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,5</b>	<b>6,8</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «Зимний»	30	0,47	2,1	4,3	32,4	5,4	№14
	Борщ со сметаной	150	1,48	5,09	11,53	91,08	11	№29
	Тефтели из мяса курицы	50	17,98	13,19	9,1	202,35	1	№114(а)
	Горошница	110	5,04	2,76	15	135,6	-	№96
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	16,35	104,57	0,3	№401
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>30,63</b>	<b>23,85</b>	<b>91,07</b>	<b>724,2</b>	<b>17,7</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Омлет	130	11,77	13,59	4,82	188,40	0,27	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	150	5,04	5,76	7,38	136,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>18,45</b>	<b>19,56</b>	<b>22,98</b>	<b>283,62</b>	<b>1,53</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1265</b>	<b>48,55</b>	<b>47,08</b>	<b>204,99</b>	<b>1400,00</b>	<b>41,89</b>	

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

День 8 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша пшеничная	130	5,9	6	26,9	180,8	0,33	№83
	Какао с молоком	150	3,39	3,54	23,35	138,53	2,34	№127
	Бутерброд с маслом	10/15	1,44	10,08	9,12	132,36	-	№1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>10,73</b>	<b>19,62</b>	<b>59,37</b>	<b>391,77</b>	<b>2,67</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	95	1,24	0,41	6,61	78,49	8,26	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,24</b>	<b>0,41</b>	<b>6,61</b>	<b>78,49</b>	<b>8,26</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Морковь тёртая с сахаром	30	0,38	0,032	5,62	22,89	1,9	№11
	Свекольник со сметаной	150	1,56	3	9,48	111,4	13,52	№38
	Тефтели рыбные	50	7,61	4,46	7,79	127,91	1,15	№99
	Картофельное пюре	110	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,36	-	14,68	68,6	0,018	№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
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>17,14</b>	<b>12,912</b>	<b>86,87</b>	<b>601,78</b>	<b>21,068</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
	Творожная запеканка	130	15,48	11,64	11,52	206,76	0,6	№7
	Бифидок классический	150	5,04	5,76	7,38	121,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>20,52</b>	<b>17,4</b>	<b>18,9</b>	<b>327,96</b>	<b>1,86</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>1230</b>	<b>42,63</b>	<b>49,668</b>	<b>182,18</b>	<b>1400,00</b>	<b>33,858</b>	

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

День 9 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша пшённая	130	3	3,8	16,2	131,4	2	№40
	Чай с молоком	150	1,68	1,92	20,81	107,18	0,48	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/10	1,8	2,6	20	130,2	-	№ 57-1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>315</b>	<b>6,48</b>	<b>8,32</b>	<b>57,01</b>	<b>306,83</b>	<b>2,48</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№92
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	4,8	26,1	3,7	№13
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	1,48	3,89	7,93	130,5	31,14	№36
	Азу из мяса курицы	50	11,2	15	2	188	2,2	№26(a)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	5,78	32,94	252,4	-	№39
	Напиток из кураги с вит. С	150	0,09	-	13,32	68,04	0,41	№98
	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>550</b>	<b>24,69</b>	<b>27,04</b>	<b>91,65</b>	<b>607,66</b>	<b>37,45</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	130	16,31	16,22	23,23	272,15	0,34	№5(a)
	Снежок	150	5,04	4,46	19,8	144,36	0,9	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>21,35</b>	<b>20,68</b>	<b>43,03</b>	<b>416,51</b>	<b>1,24</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1245</b>	<b>46,27</b>	<b>56,19</b>	<b>206,84</b>	<b>1400,00</b>	<b>44,17</b>	

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

День 10 (с 1,5 до 3 лет)

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			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b><u>Завтрак</u></b>							
	Каша молочная «Дружба»	130	4,74	7,63	19,76	167,37	0,68	№99
	Бутерброд с сыром	20/9	4,2	2,91	9,94	79,3	0,28	№58
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	107,8	0,36	№176
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>309</b>	<b>11,45</b>	<b>13,41</b>	<b>47,44</b>	<b>323,52</b>	<b>1,32</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	95	1,24	0,41	6,61	78,49	6	№2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,24</b>	<b>0,41</b>	<b>6,61</b>	<b>78,49</b>	<b>6</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Салат «зимний»	30	0,47	2,1	4,3	32,4	5,4	№14
	Суп гороховый с гречками	150	3	6,24	18,48	153,6	13,62	№47
	Котлета рыбная	30	6,3	1,22	8,7	102,7	1,15	№10
	Тушёная свекла	110	2,06	5,1	10,13	149,9	16,8	№24
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	16,35	104,57	0,3	№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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>16,85</b>	<b>15,31</b>	<b>88,62</b>	<b>685,79</b>	<b>37,27</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Пряники	50	3,1	1	17,45	176	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	150	5,04	5,76	7,38	136,2	1,26	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>8,14</b>	<b>6,76</b>	<b>24,83</b>	<b>312,2</b>	<b>1,26</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1134</b>	<b>37,68</b>	<b>35,89</b>	<b>207,5</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,85</b>	

Двухнедельное меню МБДОУ Краснопольский детский сад «Малышок»

Утверждаю

Заведующая детским садом

\_\_\_\_\_ Р.С.Михайлова

«12» января 2026г.

	Выход, масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С.
	1,5-3 лет	1,5-3 лет	1,5-3 лет	1,5-3 лет	1,5-3 лет	1,5-3 лет
1й день	1240	42,75	49,59	207,72	1400,00	31,58
2й день	1125	36,92	44,84	195,45	1400,00	59,578
3й день	1235	49,93	51,35	228,42	1400,00	35,77
4й день	1234	47,73	48,59	188,75	1400,00	52,82
5й день	1150	38,03	47,402	196,97	1400,00	33,324
6й день	1130	29,51	34,4	210,88	1400,00	71,16
7й день	1265	48,55	47,08	204,99	1400,00	41,89
8й день	1230	42,63	49,668	182,18	1400,00	33,858
9й день	1245	46,27	56,19	206,84	1400,00	44,17
10й день	1134	37,68	35,89	207,5	1400,00	45,85
Весь период	<b>11988</b>	<b>420,00</b>	<b>470,00</b>	<b>2030,00</b>	<b>14000,00</b>	<b>450,00</b>

Значение	<b>1198,8</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>
Норма	1100	42,00	47,00	203,00	1400	45