

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

Меню (с 3 до 7 лет) 10.04.2026г День 5

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	200	8,4	8,77	31,1	231,1	0,44	№177
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>437</b>	<b>13,97</b>	<b>25,1</b>	<b>68,3</b>	<b>538,92</b>	<b>3,04</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№368
	<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>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Рассольник	200	1,99	5,8	15,35	179,9	9,38	№73
	Гуляш из отварного мяса	80	19,27	12,45	3,87	205,11	2,35	№277
	картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№ 321
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№373
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>30,63</b>	<b>26,14</b>	<b>102,91</b>	<b>751,99</b>	<b>21,35</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№100
	кефир	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	<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>1477</b>	<b>55,25</b>	<b>63,97</b>	<b>198,17</b>	<b>1800,00</b>	<b>34,48</b>	

