

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

Меню на 13.04.2026г (с 3 до 7 лет) День 6

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 вязкая из смеси круп	200	5	10,47	29,9	339	2	№178
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>9,58</b>	<b>13,3</b>	<b>74,25</b>	<b>524,41</b>	<b>4,59</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№399
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Свекла, тушеная в белом соусе	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№ 339
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>17,72</b>	<b>8,97</b>	<b>54,42</b>	<b>623,22</b>	<b>8,68</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>							
<b>15 ч. 50 мин.</b>	Плюшка	100	4,22	4,80	33,32	194	0,02	№474
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9,86</b>	<b>9,8</b>	<b>55,32</b>	<b>354,4</b>	<b>1,02</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>	<b>1535</b>	<b>40,13</b>	<b>41,51</b>	<b>245,39</b>	<b>1800,00</b>	<b>77,49</b>	