

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

Меню (с 3 до 7 лет) 29.04.2026г День 8

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

| Приём пищи           | Наименование блюд               | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Эн. ц.<br>(ккал) | Вит<br>С     | № рецепта |
|----------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
|                      |                                 |                   | Б                    | Ж            | У             |                  |              |           |
| <b>8ч. 30 мин.</b>   | <b><u>Завтрак</u></b>           |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|                      | Каша вязкая (пшеничная)         | 200               | 7,9                  | 8            | 35,8          | 241,1            | 0,44         | №172      |
|                      | Какао с молоком                 | 200               | 3,77                 | 3,93         | 25,95         | 153,92           | 2,6          | №397      |
|                      | Бутерброд с маслом              | 57                | 1,8                  | 12,4         | 11,25         | 163,24           | -            | № 5       |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>457</b>        | <b>13,47</b>         | <b>24,33</b> | <b>73</b>     | <b>505,42</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>              |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|                      | Свекольник                      | 180               | 1,7                  | 3,33         | 10,53         | 123,77           | 15,02        | №58       |
|                      | Тефтели рыбные                  | 80                | 10,09                | 6,18         | 10,32         | 156,45           | 1,30         | №243      |
|                      | 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 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>15 ч. 50 мин.</b> | <b>Итого за обед:</b>           | <b>670</b>        | <b>21,06</b>         | <b>17,4</b>  | <b>104,54</b> | <b>727,2</b>     | <b>25,94</b> |           |
|                      | <b><u>Полдник</u></b>           |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|                      | Пудинг манный                   | 200               | 8,66                 | 10,88        | 44,2          | 314,44           | 0,16         | №110      |
|                      | Снежок                          | 200               | 5,6                  | 6,4          | 8,2           | 138              | 1,4          | №401      |
|                      | <b>Итого за полдник:</b>        | <b>400</b>        | <b>14,26</b>         | <b>17,2</b>  | <b>52,4</b>   | <b>452,44</b>    | <b>1,56</b>  |           |
|                      | <b>Итого за восьмой день:</b>   | <b>1627</b>       | <b>56,32</b>         | <b>66,84</b> | <b>214,96</b> | <b>1800,00</b>   | <b>40,51</b> |           |