

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

Меню на 26.06.2026г (с 3 до 7 лет) День 10

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	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№178
	Бутерброд с сыром	35/15,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№3
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,89	1,59	№397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451,3</b>	<b>15,89</b>	<b>17,27</b>	<b>58,83</b>	<b>443,17</b>	<b>2,83</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>							
	Суп гороховый с гречками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Макароны отварные с маслом	150	3,39	4,86	23,6	179,8	-	№ 323
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	0,40	№401a
	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>20,68</b>	<b>13,58</b>	<b>127,69</b>	<b>788,29</b>	<b>30,44</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	пряник	50	3,1	1	17,45	271,0	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>19,3</b>	<b>16,5</b>	<b>20,5</b>	<b>459,6</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1491,3</b>	<b>56,08</b>	<b>51,01</b>	<b>214,94</b>	<b>1800,00</b>	<b>44,28</b>	