

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 1. Меню на 29.06.2026г. (с 3 до 7 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			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша ячневая вязкая	200	6,8	8	31,4	217,7	0,5	№172
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	17,58	118,89	1,59	№397
	Бутерброд с сыром	25/5	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого за завтрак:	430	15,63	18,19	65,73	466,53	1,09	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№368
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,95	13,91	109,37	-	№86
	Биточки рубленные из птицы паровые	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№306
	Каша перловая	150	3,12	5,65	31,85	144,98	14,54	№440
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	10,0	№398
	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
	Итого за обед:	690	26,47	28,6	104,25	727,75	25,45	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет на натуральном молоке	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№216
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	458,43	1,82	
	Итого за первый день:	1590	50,45	63,62	212,86	1800,00	28,76	