

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

Меню на 30.06.2026г. (с 3 до 7 лет) День 2

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>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,97	7,65	24,66	195,1	1	№93
	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>12,54</b>	<b>23,98</b>	<b>61,86</b>	<b>454,23</b>	<b>3,6</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>							
	Щи из квашеной капусты	200	1,9	2,8	10,81	132,4	39,35	№61
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№243
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,4	32,6	187,2	-	№204
	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 ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>25,83</b>	<b>19,21</b>	<b>112,15</b>	<b>876,68</b>	<b>67,42</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	ватрушки	100	13,20	22,9	37,4	408	0,06	№458
	снежок	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>18,8</b>	<b>29,3</b>	<b>45,6</b>	<b>546</b>	<b>1,46</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1527</b>	<b>48,02</b>	<b>55,78</b>	<b>228,17</b>	<b>1800,00</b>	<b>81,74</b>	

