

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

## Меню (с 3 до 7 лет) 02.07.2026г День 4

## 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 рисовая вязкая	200	6,04	9,96	31,32	249,34	0,9	№177
	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№397
	Бутерброд с сыром	30/11,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>441,3</b>	<b>14,33</b>	<b>16,7</b>	<b>65,94</b>	<b>462,74</b>	<b>1,64</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,5</b>	<b>6,8</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Суп картофельный с клёцками	200	2,45	4,95	13,91	129,37	19,41	№85
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	№248
	Каша гречневая	150	4,89	10,33	10,72	184,02	26,06	№336
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	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>25,76</b>	<b>19,87</b>	<b>92,45</b>	<b>722,9</b>	<b>51,89</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	200	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(a)
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	188	1,4	№401
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>24,98</b>	<b>39,48</b>	<b>550,86</b>	<b>1,94</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1631,3</b>	<b>65,69</b>	<b>61,95</b>	<b>211,77</b>	<b>1800,00</b>	<b>62,27</b>	

