

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 13.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 6

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 вязкая из смеси круп	200	5	10,47	29,9	339	2	№178
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 2
	Итого за завтрак:	445	9,58	13,3	74,25	524,41	4,59	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
	Итого за второй завтрак:	180	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Каша перловая	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№ 339
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	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
	Итого за обед:	690	17,72	8,97	54,42	623,22	8,68	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Плюшка	100	4,22	4,80	33,32	194	0,02	№474
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	300	9,86	9,8	55,32	354,4	1,02	
	Итого за шестой день:	1535	40,13	41,51	245,39	1800,00	77,49	