

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню 14.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 7

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 манная молочная жидкая	200	5,9	5,1	25,1	158,9	1	№52
	Бутерброд с сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	-	№3
	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№397
	Итого за завтрак:	449	13,75	15,29	59,43	422,59	1,4	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№368
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Борщ	200	1,78	5,2	13,6	101,2	23,08	№56
	Суфле мясное с рисом	80	16,18	17,38	10,79	261,49	1	№287
	горошница	150	4,6	3,5	18,75	170	0	№96
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401a
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№4
	Итого за обед:	700	29,39	26,73	102,94	802,79	24,48	
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	508,43	1,82	
	Итого за седьмой день:	1619	59,29	64,08	207,69	1800,00	43,7	

