

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

Меню на 16.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 9

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 вязкая (пшённая)	180	4	5,07	21,59	175,16	2,67	№177
	Чай с молоком	180	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/5 /20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,64</b>	<b>11,43</b>	<b>77,33</b>	<b>393,99</b>	<b>3,31</b>	
<b>10ч. 00. мин.</b>	<b><u>Второй завтрак</u></b>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b><u>Обед</u></b>							
	Щи из квашеной капусты	200	1,9	2,8	10,81	144,99	39,35	№61
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80	13,1	17,4	2,1	216,6	2,2	№ 302
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№ 168
	Напиток из шиповника с вит. С	200	0,67	0,28	20,74	87,78	100	№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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>28,9</b>	<b>28,28</b>	<b>105,48</b>	<b>894,99</b>	<b>141,55</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b><u>Полдник</u></b>							
	Хлеб в омлете	150	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№401
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>25,1</b>	<b>23,58</b>	<b>53,28</b>	<b>568</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1635</b>	<b>53,49</b>	<b>65,01</b>	<b>257,71</b>	<b>1800,00</b>	<b>56,65</b>	