

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 21.07.2026г. (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			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	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
	Итого за завтрак:	437	12,54	23,98	61,86	454,23	3,6	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№368
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	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
	Итого за обед:	690	25,83	19,21	112,15	876,68	67,42	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	ватрушки	100	13,20	22,9	37,4	408	0,06	№458
	снежок	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	Итого за полдник:	300	18,8	29,3	45,6	546	1,46	
	Итого за второй день:	1527	48,02	55,78	228,17	1800,00	81,74	

