

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню 22.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 3

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	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№178
	Чай с молоком	200	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
10ч. 00. мин.	Итого за завтрак:	455	10,96	16,54	82,08	338,88	1,54	
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
11 ч. 45 мин.	Итого за второй завтрак:	180	1	0,2	20,2	94	4	
	<u>Обед</u>							
	Свекольник	200	1,7	4,1	9,1	93	14,68	№58
	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	11,33	№331
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	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
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	690	28,35	30,37	1041,64	719,22	25,23	
	<u>Полдник</u>							
	Пудинг рисовый	150	29,37	14,12	46,49	487,5	0,75	№111
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№401
	Итого за полдник:	350	34,97	19,12	68,49	647,9	2,15	
	Итого за третий день:	1595	55,28	66,23	275,41	1800,00	32,92	