

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

Меню (с 3 до 7 лет) 23.07.2026г День 4

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

| Приём пищи    | Наименование блюд               | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Эн. ц.<br>(ккал) | Вит<br>С     | № рецепта |
|---------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
|               |                                 |                   | Б                    | Ж            | У             |                  |              |           |
| 8ч. 30 мин.   | <b><u>Завтрак</u></b>           |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | Каша рисовая вязкая             | 200               | 6,04                 | 9,96         | 31,32         | 249,34           | 0,9          | №177      |
|               | Какао с молоком                 | 200               | 2,79                 | 3,19         | 19,71         | 118,69           | 0,4          | №397      |
|               | Бутерброд с сыром               | 30/11,3           | 5,5                  | 3,55         | 14,91         | 101,12           | 0,34         | №3        |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>441,3</b>      | <b>14,33</b>         | <b>16,7</b>  | <b>65,94</b>  | <b>462,74</b>    | <b>1,64</b>  |           |
| 10ч. 00. мин. | <b><u>Второй завтрак</u></b>    |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | Груша                           | 100               | 0,5                  | 0,4          | 13,9          | 63,5             | 6,8          | №368      |
|               | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>100</b>        | <b>0,5</b>           | <b>0,4</b>   | <b>13,9</b>   | <b>63,5</b>      | <b>6,8</b>   |           |
| 11 ч. 45 мин. | <b><u>Обед</u></b>              |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | Суп картофельный с клёцками     | 200               | 2,45                 | 4,95         | 13,91         | 129,37           | 19,41        | №85       |
|               | Котлеты рыбные                  | 80                | 10,59                | 6,47         | 4,17          | 117,00           | 5,46         | №248      |
|               | Каша гречневая                  | 150               | 4,89                 | 10,33        | 10,72         | 184,02           | 26,06        | №336      |
|               | Компот из изюма                 | 200               | 1,51                 | 0,02         | 25,01         | 111,99           | 0,40         | №401a     |
|               | 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        |
|               | <b>Итого за обед:</b>           | <b>690</b>        | <b>25,76</b>         | <b>19,87</b> | <b>92,45</b>  | <b>722,9</b>     | <b>51,89</b> |           |
| 15 ч. 50 мин. | <b><u>Полдник</u></b>           |                   |                      |              |               |                  |              |           |
|               | Хлеб в омлете                   | 200               | 19,5                 | 18,58        | 31,28         | 362,86           | 0,54         | №5(a)     |
|               | Кефир 3,2% жирности             | 200               | 5,6                  | 6,4          | 8,2           | 188              | 1,4          | №401      |
|               | <b>Итого за полдник:</b>        | <b>400</b>        | <b>25,1</b>          | <b>24,98</b> | <b>39,48</b>  | <b>550,86</b>    | <b>1,94</b>  |           |
|               | <b>Итого за четвертый день:</b> | <b>1631,3</b>     | <b>65,69</b>         | <b>61,95</b> | <b>211,77</b> | <b>1800,00</b>   | <b>62,27</b> |           |

