

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню (с 3 до 7 лет) 29.07.2026г День 8

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 (пшеничная)	200	7,9	8	35,8	241,1	0,44	№172
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	№397
	Бутерброд с маслом	57	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№ 5
	Итого за завтрак:	457	13,47	24,33	73	505,42	3,04	
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>							
	Свекольник	180	1,7	3,33	10,53	123,77	15,02	№58
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№243
	картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№ 321
	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 ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	670	21,06	17,4	104,54	727,2	25,94	
	<u>Полдник</u>							
	Пудинг манный	200	8,66	10,88	44,2	314,44	0,16	№110
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	Итого за полдник:	400	14,26	17,2	52,4	452,44	1,56	
	Итого за восьмой день:	1627	56,32	66,84	214,96	1800,00	40,51	