

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

Меню на 30.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 9

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.   | <u>Завтрак</u>                   |                   |                      |              |               |                  |               |           |
|               | 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       |
|               | Итого за завтрак:                | <b>415</b>        | <b>8,64</b>          | <b>11,43</b> | <b>77,33</b>  | <b>393,99</b>    | <b>3,31</b>   |           |
| 10ч. 00. мин. | <u>Второй завтрак</u>            |                   |                      |              |               |                  |               |           |
|               | Сок яблочный                     | 180               | 1                    | 0,2          | 20,2          | 94               | 4             | №399      |
|               | Итого за второй завтрак:         | <b>180</b>        | <b>1</b>             | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>94</b>        | <b>4</b>      |           |
| 11 ч. 45 мин. | <u>Обед</u>                      |                   |                      |              |               |                  |               |           |
|               | 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        |
|               | Итого за обед:                   | <b>690</b>        | <b>28,9</b>          | <b>28,28</b> | <b>105,48</b> | <b>894,99</b>    | <b>141,55</b> |           |
| 15 ч. 50 мин. | <u>Полдник</u>                   |                   |                      |              |               |                  |               |           |
|               | 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      |
|               | Итого за полдник:                | <b>350</b>        | <b>25,1</b>          | <b>23,58</b> | <b>53,28</b>  | <b>568</b>       | <b>1,54</b>   |           |
|               | Итого за девятый день:           | <b>1635</b>       | <b>53,49</b>         | <b>65,01</b> | <b>257,71</b> | <b>1800,00</b>   | <b>56,65</b>  |           |