

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 31.07.2026г (с 3 до 7 лет) День 10

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
	Бутерброд с сыром	35/15,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№3
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,89	1,59	№397
	Итого за завтрак:	451,3	15,89	17,27	58,83	443,17	2,83	
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>							
	Суп гороховый с гренками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Макароны отварные с маслом	150	3,39	4,86	23,6	179,8	-	№ 323
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	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
	Итого за обед:	690	20,68	13,58	127,69	788,29	30,44	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	пряник	50	3,1	1	17,45	271,0	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	Итого за полдник:	250	19,3	16,5	20,5	459,6	2,2	
	Итого за десятый день:	1491,3	56,08	51,01	214,94	1800,00	44,28	