**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»**

**День 3 (с 3 до 7 лет)**

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 ч. 30 мин.** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 210 | 3.18 | 3.89 | 26.38 | 153 | №199 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | №414 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 155 | №2 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***445*** | ***8.52*** | ***10.23*** | ***68.30*** | ***399*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 180 | 5.40 | 4.50 | 19.80 | 144 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***5.40*** | ***4.50*** | ***19.80*** | ***144*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты | 60 | 0.84 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | №21 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1.68 | 4.09 | 13.27 | 96.60 | №82 |  |
| Рыба тушеная |  70 | 12.20 | 6.50 | 50.20 | 138.20 | №40 |
|  | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.70 | №332 |
| Компот из с/фр с витамином «С» |  200 |  0.44 |  0.02 |  27.77 |  113 | №394 |
| Хлеб пшеничный |  50 |  4.10 |  0.50 |  25.80 |  100 | - |
| Хлеб ржано-пшеничный |  50 |  5.00 |  0.65 |  7.40 | 55.45 | - |
| ***Итого за обед:*** | ***780*** | ***27.91*** | ***20.18*** | ***166.53*** | ***765.39*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки печеные с мясом | 50 | 5.43 | 2.26 | 18.68 | 117 | №437 |
| Компот из св/фр с вит. «С» |  200 |  0.16 |  0.16 |  23.88 |  97.6 | №390 |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***250*** | ***5.59*** | ***2.42*** | ***42.56*** | ***214.6*** |  |  |  |
|  | ***Итого за третий день:*** | ***1655*** | ***47.42*** | ***37.33*** | ***297.19*** | ***1522.99*** |  |