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

**День 4 (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 пшенная | 210 | 5.67 | 5.28 | 37.44 | 220 | №182 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | №416 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***430*** | ***11.79*** | ***16.02*** | ***67.88*** | ***463*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***100*** | ***0.40*** | ***0.40*** | ***9.80*** | ***44*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из картофеля с сол.огурцом | 60 | 0.82 | 3.10 | 5.14 | 51.96 | №23 |
| Суп с клецками |  200/20 | 1.68 | 2.69 | 9.71 | 69.80 | №91 |  |
| Котлета рубленая из птицы |  80 | 13.74 | 6.91 | 12.60 | 168 |  №322 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.01 | 4.86 | 14.14 |  112.65 |  №354 |
| Напиток из шиповника |  180 |  0.61 |  0.25 |  18.67 | 79 | №417 |
| 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:*** | ***790*** | ***28.96*** | ***18.96*** | ***93.46*** | ***636.86*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны запеченные с сыром | 205 | 9.56 | 8.58 | 39.24 | 272 | №221 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | №412 |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***385*** | ***9.68*** | ***8.60*** | ***49.44*** | ***313*** |  |  |  |
|  | ***Итого за четвертый день:*** | ***1705*** | ***50.83*** | ***43.98*** | ***220.58*** | ***1456.86*** |  |