

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»

День 5 (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.	<u>Завтрак</u>						
	Каша рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	№199
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	№413
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	№3
	<i>Итого за завтрак:</i>	450	11.52	14.68	61.15	423	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>						
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92	№420
	<i>Итого за второй завтрак:</i>	180	5.22	4.50	7.56	92	
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>						
	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47	№57
	Свекольник	200	1.80	4.28	10.66	88.30	№54-18с
	Сельдь порционно	50	7.11	4.00	1.60	66.10	№8
	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	№339
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.80	0.05	25.72	106.56	№398
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.00	0.65	7.40	55.45	-
	<i>Итого за обед:</i>	730	21.77	17.00	91.08	580.66	
15 ч. 30 мин.	<u>Полдник</u>						
	Сырники из творога	150/20	11.30	9.60	30.90	193.20	№217

	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	№411
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>350</i>	<i>11.36</i>	<i>9.62</i>	<i>40.89</i>	<i>233.20</i>	
	<i>Итого за пятый день:</i>	<i>1710</i>	<i>49.87</i>	<i>45.80</i>	<i>200.68</i>	<i>1328.86</i>	