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

**День 1 (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 вязкая кукурузная | 150 | 5.4 | 6.9 | 33.0 | 215.9 | №54-2к |  |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.3 | 22.3 | 133.4 | №54-22гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.60 | 81.50 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***11.4*** | ***16*** | ***59.9*** | ***430.8*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.2*** | ***20.2*** | ***90*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0.6 | 6.1 | 4.3 | 74.2 | №54-11з |
| Суп картофельный с клецками | 180/18 | 1.62 | 2.36 | 9.9 | 67.2 | №54-6с |  |
| Котлета из говядины |  75 | 13.7 | 13.1 | 12.4 | 221.3 | №54-4м |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3.59 | 4.14 | 34.4 | 150 | №165 |
| Соус сметанный |  30 |  0.45 |  2.46 |  0.96 |  27.87 | №54-1соус |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | №54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***783*** | ***28.74*** | ***29.21*** | ***109.80*** | ***757.02*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.6 | 207.7 | №54-3г |
| Чай с сахаром | *200* | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 26.8 | №54-2гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***8.10*** | ***6.80*** | ***35.10*** | ***234.50*** |  |  |  |
|  | ***Итого за первый день:*** | ***1711*** | ***49.24*** | ***52.21*** | ***225.0*** | ***1512.32*** |  |  |  |  |

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

**День 2 (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 «Дружба» | 150 | 4.0 | 4.4 | 18.1 | 126.7 | №54-16к |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.3 | 0.2 | 34 | 88.9 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***7.9*** | ***5.7*** | ***60.8*** | ***266.5*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 180 | 4.9 | 4.4 | 19.2 | 101 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.9*** | ***4.4*** | ***19.2*** | ***101*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Студенческий» | 50 | 4.32 | 12.24 | 24.36 | 102.1 | №39 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1.73 | 4.63 | 11.9 | 95.99 | №54-3с |  |
| Тефтели из мяса птицы |  70/20 | 12.60 | 10.80 | 3.50 | 144.70 | №102 |
|  | Картофельное пюре |  130 |  3.5 |  4.6 |  23.6 |  135.6 | №138 |
| Компот из яблок и вишни |  200 |  0.2 |  0.1 |  10.2 |  42.5 | №54-5хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***740*** | ***30.63*** | ***33.42*** | ***101.60*** | ***656.34*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Коржик молочный | 60 | 3.9 | 6.0 | 31.51 | 194.85 | №54-2в |  |  |  |
|  | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 7.3 | 30.8 | №54-6гн |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***260*** | ***4.2*** | ***6.0*** | ***38.81*** | ***225.65*** |  |  |  |
|  | ***Итого за второй день:*** | ***1582*** | ***47.63*** | ***49.52*** | ***220.41*** | ***1249.49*** |  |

**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 | 150 | 4.0 | 4.3 | 19 | 130.7 | №54-27к |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | №54-23гн |
| Бутерброд с сыром | 55 | 3.3 | 4.2 | 4.5 | 98.8 | №3 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***405*** | ***11.1*** | ***11.4*** | ***34.8*** | ***315.5*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***100*** | ***0.4*** | ***0.4*** | ***9.8*** | ***44*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.82 | 4.62 | 47 | №57 |
| Борщ со сметаной | 180 | 1.53 | 3.83 | 8.71 | 81.2 | №54-2с |  |
| Рулет с луком и яйцом |  80 | 9.62 | 7.81 | 7.42 | 138 | №312 |
|  | Пюре из гороха | 130 | 6.0 | 6.6 | 23.8 | 141.6 | №160 |
| Соус сметанный |  30 |  0.45 |  2.46 |  0.96 |  27.87 | №54-1соус |
| Кисель из облепихи |  200 |  0.3 |  1.1 |  11.9 |  58.8 | №54-24хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***770*** | ***26.9*** | ***25.67*** | ***85.45*** | ***629.92*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель сахарный | 60 | 4.0 | 7.0 | 30.2 | 200.1 | №54-16в |
| Молоко |  200 |  5.4 |  4.9 |  21.3 |  112.5 | №400 |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***260*** | ***9.4*** | ***11.9*** | ***51.5*** | ***312.6*** |  |  |  |
|  | ***Итого за третий день:*** | ***1535*** | ***47.80*** | ***49.37*** | ***181.55*** | ***1302.02*** |  |

**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 вязкая геркулесовая | 150 | 6.1 | 8.4 | 24.3 | 197.3 | №54-29к |  |
| Какао с молоком | 200 | 4.6 | 3.6 | 12.6 | 100.4 | 54-21гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.6 | 81.5 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***13.2*** | ***17.8*** | ***41.5*** | ***379.2*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.2*** | ***20.2*** | ***90*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Здоровье» | 50 | 2.0 | 5.0 | 12.20 | 74.30 | №29 |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1.57 | 2.04 | 10.29 | 65.88 | №86 |  |
| Рыба под маринадом |  70 | 11.3 | 12.88 | 8.68 | 140 | №77 |
|  | Рис отварной рассыпчатый | 130 | 6.0 | 6.1 | 23.6 | 123.8 | №168 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | №54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.40 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***720*** | ***29.65*** | ***27.07*** | ***102.61*** | ***620.43*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 15.5 | 9.2 | 26.3 | 249.5 | №54-2т |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 6.7 | 27.9 | №54-3гн |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***15.8*** | ***9.2*** | ***33*** | ***277.4*** |  |  |  |
|  | ***Итого за четвертый день:*** | ***1648*** | ***59.65*** | ***54.27*** | ***197.31*** | ***1367.03*** |  |

**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.** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.3 | 225.5 | №54-1о |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.3 | 0.2 | 34 | 88.9 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***16.6*** | ***19.3*** | ***46*** | ***365.30*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 180 | 4.9 | 4.4 | 19.2 | 101 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.9*** | ***4.4*** | ***19.2*** | ***101*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 1.0 | 6.1 | 5.8 | 81.5 | 54-8з |
| Свекольник | 180 | 1.44 | 1.75 | 9.38 | 59.09 | №54-18с |  |
| Фрикадельки из говядины |  80 | 11 | 9.7 | 5.4 | 153 | №54-14м |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6.0 | 6.1 | 23.6 | 123.8 | №164 |
| Соус сметанный |  30 |  0.45 |  2.46 |  0.96 |  27.87 | №54-1соус |
| Кисель из кураги | 200 | 0.89 | 0.06 | 28.58 | 118.4 | №398 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***770*** | ***29.06*** | ***27.22*** | ***101.76*** | ***699.11*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с картошкой | 70 | 5.2 | 6.0 | 43.5 | 167.2 | №242 |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 26.8 | №54-2гн |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***270*** | ***5.4*** | ***6.0*** | ***50*** | ***194*** |  |  |  |
|  | ***Итого за пятый день:*** | ***1622*** | ***55.96*** | ***56.92*** | ***216.96*** | ***1359.41*** |  |

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

**День 6 (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 вязкая кукурузная | 150 | 5.4 | 6.9 | 33 | 215.9 | №54-2к |  |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.3 | 22.3 | 133.4 | №54-22гн |
| Бутерброд с сыром | 55 | 3.3 | 4.2 | 4.5 | 98.8 | №3 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***405*** | ***12.2*** | ***14.4*** | ***59.8*** | ***448.10*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***100*** | ***0.4*** | ***0.4*** | ***9.8*** | ***44*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Зимний» | 50 | 2.9 | 5.4 | 3.8 | 50.4 | №40 |
| Уха Ростовская | 180 | 5.62 | 2.66 | 8.96 | 82.17 | №54-32с |  |
| Тефтели из говядины с рисом |  80 | 10.6 | 10.7 | 9.8 | 177.5 | №54-15м |
| Капуста тушеная | 130 | 2.8 | 5.1 | 12.6 | 137.4 | №139 |
| Кисель из облепихи |  200 |  0.3 |  1.1 |  11.9 |  58.8 | №54-24хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***730*** | ***30.50*** | ***26.01*** | ***75.10*** | ***641.72*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коржик молочный | 60 | 3.9 | 6.0 | 31.51 | 194.85 | №54-2в |
| Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 7.3 | 30.8 | №54-6гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***260*** | ***4.2*** | ***6.0*** | ***38.81*** | ***225.65*** |  |  |  |
|  | ***Итого за шестой день:*** | ***1495*** | ***47.30*** | ***46.81*** | ***183.51*** | ***1359.47*** |  |

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

**День 7 (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 «Дружба» | 150 | 4.0 | 4.4 | 18.1 | 126.7 | №54-16к |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | №54-23гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.6 | 81.5 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***10.3*** | ***13.10*** | ***34*** | ***294.2*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 180 | 4.9 | 4.4 | 19.2 | 101 | №401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.9*** | ***4.4*** | ***19.2*** | ***101*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0.6 | 6.1 | 4.3 | 74.2 | №54-11з |
| Суп картофельный с клецками | 180/18 | 1.62 | 2.36 | 9.9 | 67.2 | №54-6с |  |
| Котлета из говядины |  75 | 13.7 | 13.1 | 12.4 | 221.3 | №54-4м |
| Рагу из овощей | 150 | 2.8 | 7.4 | 13.6 | 133.4 | №54-9с |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | №54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***773*** | ***27.50*** | ***30.01*** | ***88.04*** | ***712.55*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кекс «Творожный» | 70 | 8.12 | 10.64 | 29.40 | 246.54 | №54-5в |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 6.7 | 27.9 | №54-3гн |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***270*** | ***8.42*** | ***10.64*** | ***36.10*** | ***274.44*** |  |  |  |  |
|  | ***Итого за седьмой день:*** | ***1621*** | ***51.12*** | ***58.15*** | ***177.34*** | ***1382.19*** |  |

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

**День 8 (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 | 150 | 4.0 | 4.3 | 19 | 130.7 | №54-27к |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.3 | 0.2 | 34 | 88.9 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***7.9*** | ***5.6*** | ***61.7*** | ***270.5*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 180 | 4.9 | 4.4 | 19.2 | 101 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.9*** | ***4.4*** | ***19.2*** | ***101*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Студенческий» | 50 | 4.32 | 12.24 | 24.36 | 102.1 | №39 |
| Щи из свежей капусты | 180 | 6.3 | 6.0 | 23.10 | 148.2 | №50 |  |
| Рыба под маринадом |  70 | 11.3 | 12.88 | 8.68 | 140 | №77 |
|  | Рис отварной рассыпчатый | 130 | 6.0 | 6.1 | 23.6 | 123.8 | №168 |
| Компот из яблок и вишни |  200 |  0.2 |  0.1 |  10.2 |  42.5 | №54-5хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***720*** | ***36.40*** | ***38.37*** | ***117.98*** | ***692.05*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.6 | 207.7 | №54-3г |
| Чай с сахаром | *200* | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 26.8 | №54-2гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***8.10*** | ***6.80*** | ***35.10*** | ***234.50*** |  |  |  |
|  | ***Итого за восьмой день:*** | ***1652*** | ***57.30*** | ***55.17*** | ***233.98*** | ***1298.05*** |  |

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

**День 9 (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** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.3 | 225.5 | №54-1о |  |
| Какао с молоком | 200 | 4.6 | 3.6 | 12.6 | 100.4 | 54-21гн |
| Бутерброд с сыром | 55 | 3.3 | 4.2 | 4.5 | 98.8 | №3 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***405*** | ***20.60*** | ***25.80*** | ***20.40*** | ***424.70*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***100*** | ***0.4*** | ***0.4*** | ***9.8*** | ***44*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.6 | 5.3 | 4.1 | 67.1 | №54-16з |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 3.82 | 3.62 | 14.33 | 105.12 | №54-8с |  |
| Тефтели из мяса птицы |  70/20 | 12.60 | 10.80 | 3.50 | 144.70 | №102 |
| Картофельное пюре |  130 |  3.5 |  4.6 |  23.6 |  135.6 | №138 |
| Кисель из кураги | 200 | 0.89 | 0.06 | 28.58 | 118.4 | №398 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***750*** | ***29.69*** | ***25.43*** | ***102.15*** | ***706.37*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье песочное | 50 | 2.8 | 7.3 | 25.9 | 157.7 | №488 |
| Молоко |  200 |  5.4 |  4.9 |  21.3 |  112.5 | №400 |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***250*** | ***8.2*** | ***12.2*** | ***47.2*** | ***270.2*** |  |  |  |
|  | ***Итого за девятый день:*** | ***1505*** | ***58.89*** | ***63.83*** | ***179.55*** | ***1445.27*** |  |

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

**День 10 (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 вязкая молочная пшенная | 150 | 6.0 | 7.7 | 28.2 | 206.2 | №54-6к |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | №54-23гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.6 | 81.5 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***12.3*** | ***16.4*** | ***44.10*** | ***373.70*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 ч. 30 мин.** | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.2*** | ***20.2*** | ***90*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.2 | 6.8 | 71.4 | №54-15з |
| Суп макаронными изделиями | 180 | 2.27 | 1.94 | 16.31 | 91.8 | 54-7с |  |
| Фрикадельки из говядины |  80 | 11 | 9.7 | 5.4 | 153 | №54-14м |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6.0 | 6.1 | 23.6 | 123.8 | №164 |
| Соус сметанный |  30 |  0.45 |  2.46 |  0.96 |  27.87 | №54-1соус |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | №54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.4 | 20.64 | 80 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.4 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***770*** | ***29.80*** | ***25.45*** | ***100.91*** | ***684.32*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 150 | 18.75 | 16.5 | 38.85 | 325.95 | №214 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 6.7 | 27.9 | №54-3гн |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***19.05*** | ***16.50*** | ***45.55*** | ***353.85*** |  |  |  |
|  | ***Итого за десятый день:*** | ***1698*** | ***62.15*** | ***58.55*** | ***210.76*** | ***1501.87*** |  |