**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*** |  |