**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*** |  |