**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*** |  |