**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*** |  |