**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*** |  |