**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»**

**День 10 (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 молочная пшенная | 150 | 6.0 | 7.7 | 28.2 | 206.2 | №54-6к |  |
| 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*** | ***12.3*** | ***16.4*** | ***44.10*** | ***373.70*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 ч. 30 мин.** | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.2*** | ***20.2*** | ***90*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.2 | 6.8 | 71.4 | №54-15з |
| Суп макаронными изделиями | 180 | 2.27 | 1.94 | 16.31 | 91.8 | 54-7с |  |
| Фрикадельки из говядины |  80 | 11 | 9.7 | 5.4 | 153 | №54-14м |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6.0 | 6.1 | 23.6 | 123.8 | №164 |
| Соус сметанный |  30 |  0.45 |  2.46 |  0.96 |  27.87 | №54-1соус |
| 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:*** | ***770*** | ***29.80*** | ***25.45*** | ***100.91*** | ***684.32*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 150 | 18.75 | 16.5 | 38.85 | 325.95 | №214 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 6.7 | 27.9 | №54-3гн |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***19.05*** | ***16.50*** | ***45.55*** | ***353.85*** |  |  |  |
|  | ***Итого за десятый день:*** | ***1698*** | ***62.15*** | ***58.55*** | ***210.76*** | ***1501.87*** |  |