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

**День 1 (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 | 33.0 | 215.9 | №54-2к |  |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.3 | 22.3 | 133.4 | №54-22гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.60 | 81.50 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***11.4*** | ***16*** | ***59.9*** | ***430.8*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.2*** | ***20.2*** | ***90*** |  |
| **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 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3.59 | 4.14 | 34.4 | 150 | №165 |
| 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:*** | ***783*** | ***28.74*** | ***29.21*** | ***109.80*** | ***757.02*** |  |
| **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 первый день:*** | ***1711*** | ***49.24*** | ***52.21*** | ***225.0*** | ***1512.32*** |  |  |  |  |