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

**День 3 (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 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | №54-23гн |
| Бутерброд с сыром | 55 | 3.3 | 4.2 | 4.5 | 98.8 | №3 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***405*** | ***11.1*** | ***11.4*** | ***34.8*** | ***315.5*** |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.82 | 4.62 | 47 | №57 |
| Борщ со сметаной | 180 | 1.53 | 3.83 | 8.71 | 81.2 | №54-2с |  |
| Рулет с луком и яйцом | 80 | 9.62 | 7.81 | 7.42 | 138 | №312 |
|  | Пюре из гороха | 130 | 6.0 | 6.6 | 23.8 | 141.6 | №160 |
| Соус сметанный | 30 | 0.45 | 2.46 | 0.96 | 27.87 | №54-1соус |
| Кисель из облепихи | 200 | 0.3 | 1.1 | 11.9 | 58.8 | №54-24хн |
| 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*** | ***26.9*** | ***25.67*** | ***85.45*** | ***629.92*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель сахарный | 60 | 4.0 | 7.0 | 30.2 | 200.1 | №54-16в |
| Молоко | 200 | 5.4 | 4.9 | 21.3 | 112.5 | №400 |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***260*** | ***9.4*** | ***11.9*** | ***51.5*** | ***312.6*** |  |  |  |
|  | ***Итого за третий день:*** | ***1535*** | ***47.80*** | ***49.37*** | ***181.55*** | ***1302.02*** |  |