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

**День 4 (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 геркулесовая | 150 | 6.1 | 8.4 | 24.3 | 197.3 | №54-29к |  |
| Какао с молоком | 200 | 4.6 | 3.6 | 12.6 | 100.4 | 54-21гн |
| Бутерброд с маслом | 48 | 2.5 | 5.8 | 4.6 | 81.5 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***398*** | ***13.2*** | ***17.8*** | ***41.5*** | ***379.2*** |  |
| **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 «Здоровье» | 50 | 2.0 | 5.0 | 12.20 | 74.30 | №29 |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1.57 | 2.04 | 10.29 | 65.88 | №86 |  |
| 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 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 | 7.40 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***720*** | ***29.65*** | ***27.07*** | ***102.61*** | ***620.43*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 15.5 | 9.2 | 26.3 | 249.5 | №54-2т |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0.0 | 6.7 | 27.9 | №54-3гн |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***15.8*** | ***9.2*** | ***33*** | ***277.4*** |  |  |  |
|  | ***Итого за четвертый день:*** | ***1648*** | ***59.65*** | ***54.27*** | ***197.31*** | ***1367.03*** |  |