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

**День 5 (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 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.3 | 0.2 | 34 | 88.9 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***16.6*** | ***19.3*** | ***46*** | ***365.30*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 180 | 4.9 | 4.4 | 19.2 | 101 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.9*** | ***4.4*** | ***19.2*** | ***101*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 1.0 | 6.1 | 5.8 | 81.5 | 54-8з |
| Свекольник | 180 | 1.44 | 1.75 | 9.38 | 59.09 | №54-18с |  |
| 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 |
| 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:*** | ***770*** | ***29.06*** | ***27.22*** | ***101.76*** | ***699.11*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с картошкой | 70 | 5.2 | 6.0 | 43.5 | 167.2 | №242 |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 26.8 | №54-2гн |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***270*** | ***5.4*** | ***6.0*** | ***50*** | ***194*** |  |  |  |
|  | ***Итого за пятый день:*** | ***1622*** | ***55.96*** | ***56.92*** | ***216.96*** | ***1359.41*** |  |