**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** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель отварная | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 196.80 | №54-1г |  |
| Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.0 | №227 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.50 | 3.30 | 22.30 | 133.40 | №54-22гн |
| Бутерброд с маслом | 50 | 2.60 | 6.0 | 4.80 | 84.90 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***440*** | ***16.58*** | ***18.8*** | ***60.18*** | ***478.10*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.20 | 20.20 | 90 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.20*** | ***20.20*** | ***90*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза сахарная | 60 | 1.20 | 0.20 | 6.10 | 31.30 | №54-21з |
| Суп картофельный с клецками | 180/18 | 1.62 | 2.36 | 9.90 | 67.20 | №54-6с |  |
| Гуляш из говядины | 80 | 13.50 | 13.10 | 3.20 | 185.60 | №54-2м |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3.59 | 4.14 | 34.40 | 150.0 | №165 |
| Компот из яблок и вишни | 200 | 0.20 | 0.10 | 10.20 | 42.50 | №54-5хн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.40 | 20.64 | 80.0 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.40 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***758*** | ***28.39*** | ***20.95*** | ***91.84*** | ***612.05*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок печеный с мясом | 80 | 10.24 | 6.38 | 28.20 | 223.20 | №52 |
| Чай с сахаром | *200* | 0.20 | 0.0 | 6.50 | 26.80 | №54-2гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***280*** | ***10.44*** | ***6.38*** | ***34.70*** | ***250.0*** |  |  |  |
|  | ***Итого за первый день:*** | ***1658*** | ***56.41*** | ***46.33*** | ***206.92*** | ***1430.15*** |  |  |  |  |