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

**День 8 (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 | 6.10 | 8.40 | 24.30 | 197.30 | №54-29к |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.60 | 1.10 | 8.70 | 50.90 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.30 | 0.20 | 34.0 | 88.90 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***10.0*** | ***9.70*** | ***67.0*** | ***404.10*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 180 | 4.90 | 4.40 | 19.20 | 101.0 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.90*** | ***4.40*** | ***19.20*** | ***101.0*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.60 | 5.30 | 4.10 | 67.10 | №54-16з |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 3.82 | 3.62 | 14.33 | 105.12 | №54-8с |  |
| Рыба под маринадом |  70 | 11.30 | 12.88 | 8.68 | 140.0 | №77 |
|  | Рис отварной рассыпчатый | 130 | 6.0 | 6.10 | 23.60 | 123.80 | №168 |
| Кисель из кураги | 200 | 0.89 | 0.06 | 28.58 | 118.40 | №398 |
| 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:*** | ***730*** | ***30.89*** | ***29.01*** | ***107.33*** | ***689.87*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7.90 | 6.80 | 28.60 | 207.70 | №54-3г |
| Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.30 | 0.0 | 7.30 | 30.80 | №54-6гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***350*** | ***7.20*** | ***6.80*** | ***35.90*** | ***238.50*** |  |  |  |
|  | ***Итого за восьмой день:*** | ***1662*** | ***52.99*** | ***49.91*** | ***229.43*** | ***1433.47*** |  |