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

**День 9 (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 кукурузная | 150 | 5.40 | 6.90 | 33.0 | 215.90 | №54-2к |  |
| Какао с молоком | 200 | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | 54-21гн |
| Бутерброд с сыром | 55 | 3.30 | 4.20 | 4.50 | 98.80 | №3 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***405*** | ***13.30*** | ***14.70*** | ***50.10*** | ***415.10*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | 0.80 | 0.20 | 22.47 | 95.0 | №389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за второй завтрак:*** | ***100*** | ***0.80*** | ***0.20*** | ***22.47*** | ***95.0*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец в нарезке | 60 | 0.50 | 0.10 | 1.50 | 8.50 | №54-2з |
| Борщ со сметаной | 180 | 1.53 | 3.83 | 8.71 | 81.20 | №54-2с |  |
| Тефтели из мяса птицы | 70 | 12.60 | 10.80 | 3.50 | 144.70 | №102 |
| Картофельное пюре | 130 | 3.50 | 4.60 | 23.60 | 135.60 | №138 |
| Соус сметанный | 30 | 0.45 | 2.46 | 0.96 | 27.87 | №54-1соус |
| 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:*** | ***760*** | ***27.06*** | ***22.94*** | ***76.51*** | ***575.82*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6.52 | 3.71 | 40.47 | 221.0 | №430 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.0 | 6.50 | 26.80 | №54-2гн |  |  | - |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***320*** | ***6.72*** | ***3.71*** | ***46.97*** | ***247.80*** |  |  |  |
|  | ***Итого за девятый день:*** | ***1585*** | ***47.88*** | ***41.55*** | ***196.05*** | ***1333.72*** |  |