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

**День 10 (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 «Дружба» | 150 | 4.0 | 4.40 | 18.10 | 126.70 | №54-16к |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.80 | 2.90 | 11.30 | 86.0 | №54-23гн |
| Бутерброд с маслом | 50 | 2.60 | 6.0 | 4.80 | 84.90 | №1 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***400*** | ***10.40*** | ***13.30*** | ***34.20*** | ***297.60*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 1.0 | 0.20 | 20.20 | 90.0 | №418 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***1.0*** | ***0.20*** | ***20.20*** | ***90.0*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Здоровье» | 50 | 2.0 | 5.0 | 12.20 | 74.30 | №29 |
| Суп макаронными изделиями | 180 | 2.27 | 1.94 | 16.31 | 91.80 | 54-7с |  |
| Рулет с луком и яйцом | 80 | 9.62 | 7.81 | 7.42 | 138.0 | №312 |
|  | Пюре из гороха | 130 | 6.0 | 6.60 | 23.80 | 141.60 | №160 |
| Соус сметанный | 30 | 0.45 | 2.46 | 0.96 | 27.87 | №54-1соус |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.0 | 19.80 | 81.0 | №54-1хн |
| 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*** | ***29.12*** | ***24.86*** | ***108.54*** | ***690.02*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс «Творожный» | 70 | 8.12 | 10.64 | 29.40 | 246.54 | №54-5в |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.30 | 0.0 | 6.70 | 27.90 | №54-3гн |  |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***270*** | ***8.42*** | ***10.64*** | ***36.10*** | ***274.44*** |  |  |  |
|  | ***Итого за десятый день:*** | ***1610*** | ***48.94*** | ***49.0*** | ***199.04*** | ***1352.06*** |  |