

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Полянка»
п.Мирный Томского р-она
Т.Н.Кузнецова

день 1, понедельник	№ ре- цы	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	182	150	200	6,15	8,2	6,45	8,6	29,7	39,6	205,35	273,8
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за завтрак		355	437	7,41	10,04	11,41	16,04	46,94	63,71	323,81	444,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоки		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
ОБЕД											
Рассольник на м/к. бул.	80	150	200	7,05	9,4	4,8	6,4	5,85	7,8	93	124
Котлета мясная	299	60	80	9,24	12,32	6,9	9,2	5,52	7,36	176,75	162,48
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	6,99	7,57	4,35	4,71	36	39	211,05	228,64
Соус томатный	366	20	30	0,15	0,18	0,93	1,13	1,32	1,62	14,05	16,86
Компот из сухофруктов	394	180	200	0,42	0,56	0	0	17,18	22,90	71,28	95,04
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за обед		560	700	26,22	33,19	17,28	21,84	80,36	98	636,63	721,02
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	452	60	60	5	5	7	7	28	28	200,7	200,7
Напиток витамин		180	200					19	19	80	80
Итого за полдник		240	260	5	5	7	7	47	47	280,7	280,7
УЖИН											
Макароны отварные	219	150	180	4,42	5,25	4,24	9,6	28,26	27	168,88	216
Салат из консервированной кукурузы	14	40	60	1,2	1,8	0,92	1,38	6	9	24,4	36,6
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за ужин		400	480	8,09	10,31	5,46	11,38	59,25	69,32	305,78	402,6
ИТОГО за день				47,12	58,94	41,55	56,66	243,35	287,83	1593,92	1895,81