

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 2, вторник	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная жидкая	182	150	200	6,3	7	7,6	8	21,4	24	196	223
Какао на молоке	416	180	200	4	4,35	3,27	4,83	18,5	19,14	118,9	127,2
Батон с джемом	2	20\10	30\15	0,76	1,14	2,84	4,26	9,74	14,61	66,78	100,17
Итого за завтрак		360	445	11,06	12,49	13,71	17,09	49,64	57,75	381,68	450,47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(бананы)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
ОБЕД											
Салат из зелёного горошка	10	40	60	1,31	1,81	3,04	4,76	3,7	5,03	66,7	91,8
Суп крестьянский на кур. бул.	86	150	200	1,74	2,54	1,93	4,16	12,92	21,76	132,36	176,14
Тефтели куриные с рисом	329	60	80	7,92	10,56	3,72	4,96	2,94	3,92	96,74	122,32
Пюре картофельное	339	120	150	3	3,75	5,04	6,3	17,64	22,05	127,2	159
Соус сметан\томат.	373	20	30	10,28	10,5	3,38	5,6	1,03	2,08	37,67	63,9
Напиток из шиповника	417	180	200	0,51	0,68	0	0	15,76	21,01	35,03	46,7
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за обед		600	760	27,13	33	17,41	26,18	68,48	95,17	566,2	753,86
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	441	100	100	6,13	7,08	2,20	2,63	34,90	41,81	204,83	259,07
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за полдник		280	300	6,23	7,18	2,2	2,63	45,4	55,81	246,83	315,07
УЖИН											
Каша манная молочная жидкая	199	180	200	6	6,6	6,8	6,9	22,4	26,2	99,6	166
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Хлеб с маслом	1	40\5	50\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Итого за ужин		405	457	7,26	8,44	11,76	14,34	39,64	50,31	218,06	336,69
ИТОГО за день				52,87	62,61	45,16	60,34	217,56	274,24	1483,97	1945,72

