

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Полянка»
п.Мирный Томского р-она
Т.Н.Кузнецова

день 3, среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный вермишелевый	100	150	200	4,5	6,4	6,7	6,9	22,8	25,5	171	189
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Вензель с маслом	1	20\5	30\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Итого за завтрак		355	437	5,76	8,24	11,66	14,34	40,04	49,61	289,46	359,69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(яблоко)	б/р	100	100	0,32	0,4	0,32	0,4	7,8	9,8	36	45
ОБЕД											
Салат картофельный с соленым огурцом	23	40	50	0,60	0,90	2,76	4,14	4,04	6,06	43,6	65,40
Суп гороховый на кур бул.	87	150	200	2,5	3,5	1,08	2	6,93	9,3	90,2	110,2
Гуляш куриный	510	60	80	11,8	13,7	11	14,1	1,8	2,8	168	203
Каша рисовая рассыпчатая	179	120	150	2,88	3,6	1,8	2,25	31,2	39	151,2	189
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	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		580	720	20,18	24,9	17	22,97	71,45	93,74	614,58	735,04
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	40	50	2,25	3	4,8	6,4	20,1	26,8	142	186
Кефир с сахаром	420	180	200	4,68	5,2	4,14	4,6	24,12	26,8	186,42	213,8
Итого за полдник		220	250	6,93	8,2	8,94	11	44,22	53,6	328,42	399,8
УЖИН											
Омлет с зелёным горошком	233	160\20	180\30	8,19	12,24	12	14,50	6	7	166,73	221,46
Чай с лимоном	412	180	200	0,05	0,07	0	0	11,49	15,31	53,09	60,45
Хлеб пшеничный\ржаной		40	50	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		400	460	10,22	12,95	10,36	12,98	25,79	33,99	274,12	354,31
ИТОГО за день				43,41	54,69	48,28	61,69	189,3	240,74	1542,58	1893,84