

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

день 4, четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша пшённая молочная	182	150	200	6,8	8	7,3	7,6	25,6	32	189,5	223
Кофейный напиток	414	180	200	2,1	2,79	2,4	3,19	14,79	19,71	89,02	118,69
Хлеб 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	10,06	12,53	14,66	18,23	47,13	61,82	354,98	456,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(апельсины)	б/р	100	100	0,27	0,5	0	0	10,3	13,7	42	66
ОБЕД											
Салат из свежей капусты	21	40	60	0,66	0,98	4,04	6,05	4,25	6,37	53,98	80,96
Свекольник на м/к. бульоне	64	150	200	1,35	1,9	1,33	2,66	7,6	9,69	86,76	108,13
Жаркое по-домашнему	292	180	220	18,41	20,45	17,87	19,86	13,28	14,75	289	321,11
Напиток из шиповника	417	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за обед		580	740	22,89	26,59	23,54	28,97	51,62	65,03	545,74	661,1
ПОЛДНИК											
Оладьи с джемом	430	60\20	60\30	5,8	5,8	10,1	10,1	32,1	32,1	284,4	306,4
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за полдник		260	280	5,9	5,9	10,1	10,1	42,6	46,1	326,4	362,4
УЖИН											
Каша ячневая молочная жидкая	182	150	200	3,96	5,28	4,21	5,62	20,32	27,10	135,37	180,5
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Хлеб с маслом	1	30\5	40\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Итого за ужин		365	447	5,22	7,12	9,17	13,06	37,56	51,21	253,83	351,19
ИТОГО за день				44,34	52,64	57,47	70,36	189,21	237,86	1622,95	1897,07