

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	№ рец-ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	199	150	200	6	6,6	6,8	6,9	22,4	26,2	199,6	206
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	7,26	8,44	11,76	14,34	39,64	50,31	318,06	376,69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		100	100					10	10	45	45
ОБЕД											
Рассольник на кур. бул.	80	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	19	22,8	104,6	138,7
Котлета курин	322	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Макароны отварные	219	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус томатный	366	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из шиповника	417	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		560	680	22,88	30,24	19,86	24,98	61,6	77,48	541,3	677,1
ПОЛДНИК											
Фрукты(яблоко)	б/р	100	100	0,32	0,4	0,32	0,4	7,8	9,8	36	45
Булочка домашняя	452	80	80	4,56	4,56	13,36	13,36	33,2	33,2	271,36	271,36
Напиток витамин	б/р	100	100					19	19	80	80
Итого за полдник		280	280	9,88	9,96	13,68	13,76	60	62	387,3	396,3
УЖИН											
Рис с овощами	334	150	180	4	6,6	5,8	6,9	22,1	25,4	158,5	186,2
Салат из консервир.кукурузы	14	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		400	480	6,56	9,93	8,66	10,48	50,3	62,88	271	332,1
ИТОГО за день				46,58	58,57	53,96	63,56	221,54	262,67	1562,66	1827,19