

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 рисовая молочная | 182 | 150 | 180 | 6 | 7,6 | 7 | 8,7 | 22,6 | 32,1 | 188,5 | 246 |
| Кофейный напиток | 414 | 180 | 200 | 4 | 4,4 | 4,4 | 4,8 | 18,5 | 23,4 | 126,3 | 135,6 |
| Батон с джемом | 2 | 20\10 | 30\15 | 2,4 | 3,4 | 1,8 | 2,8 | 7,5 | 9,5 | 65 | 72 |
| Итого за завтрак | | 360 | 425 | 12,4 | 15,4 | 13,2 | 16,3 | 48,6 | 65 | 379,8 | 453,6 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 100 | | | | | 10 | 10 | 45 | 45 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 23 | 40 | 60 | 0,48 | 0,59 | 2,5 | 3,1 | 5,9 | 8,9 | 12,7 | 16,6 |
| Суп геркулесовый на м/к. бул. | 86 | 150 | 180 | 1,14 | 2,74 | 1,04 | 1,53 | 8,21 | 10,62 | 89,2 | 124 |
| Азу с картофелем | 514 | 180 | 220 | 17,8 | 21,5 | 17,9 | 26 | 23 | 30,1 | 318 | 389,7 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 180 | 200 | 0,22 | 0,3 | 0 | 0 | 26 | 35 | 103 | 137 |
| 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 | 600 | 21,62 | 27,77 | 21,8 | 31,11 | 73,41 | 98,3 | 577,2 | 739,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Фрукты(апельсины) | б/р | 100 | 100 | 0,27 | 0,5 | 0 | 0 | 10,3 | 13,7 | 42 | 66 |
| Пряники | б/р | 40 | 50 | 1,9 | 2,9 | 1,7 | 2,5 | 43 | 56,2 | 132 | 155,2 |
| Чай с лимоном | 412 | 180 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 14,9 | 45,5 | 56,9 |
| Итого за полдник | | 320 | 350 | 2,27 | 3,5 | 1,7 | 2,5 | 65,3 | 84,8 | 219,5 | 278,1 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущ.мол. | 251 | 200\20 | 220\30 | 8,5 | 10,3 | 9,5 | 10,6 | 14,7 | 16,3 | 152,3 | 245,1 |
| Чай с сахаром | 411 | 180 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 14,9 | 45,5 | 56,9 |
| Итого за ужин | | 400 | 450 | 8,6 | 10,4 | 9,5 | 10,6 | 26,7 | 31,2 | 197,8 | 282 |
| ИТОГО за день | | | | 33,89 | 57,07 | 46,2 | 60,51 | 224,01 | 289,3 | 1419,3 | 1818,4 |