

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 9,четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная жидкая	182	150	180	5,3	8	5,6	7	20,4	23,5	176	210
Кофейный напиток	414	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за завтрак		355	417	11,4	15,8	11,8	14	46,4	56,4	351,9	417,6
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 гороховый на кур бул.	87	150	200	2,5	3,5	1,08	2	6,93	9,3	130,2	160,2
Котлета рыбная	299	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Каша рисовая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус сметан\томат.	373	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		600	760	24,76	31,83	20,34	25,48	55,43	72,88	579,6	715,2
ПОЛДНИК											
Фрукты(бананы)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
Оладьи+джем	430	80\20	80\30	3	3,8	4,7	5,5	20,4	21,2	176,3	237,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		380	410	4,3	5,4	4,78	5,6	46,8	51,3	293	383
УЖИН											
Макароны с сыром	219	180	220	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
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		390	460	4,08	5,74	3,86	4,48	35,5	44,08	199	253,9
ИТОГО за день				45,26	58,77	40,78	49,56	194,13	234,66	1468,5	1814,7