

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Полянка»
п.Мирный» Томского р-на
Т.Н.Кузнецова

день 1, понедельник	№ ре- цы	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК											
Суп молочный вермишелевый	100	150	200	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за завтрак		355	437	9,5	12,1	8,6	9,1	39	47,17	192,2	294
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоки		100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
ОБЕД											
Салат из зелёного горошка	10	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Суп рисовый на кур бул.	86	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	89,2	92,6
Мясо птицы, тушеное с овощами	543	180	220	18,4	20,4	17,8	19,8	13,3	14,7	289	321
Напиток из изюма	539	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	700	22,22	26,67	21,7	25,12	67,5	89,68	548,2	639,6
ПОЛДНИК											
Оладьи с джемом	430	60\20	60\30	3	3,8	4,7	5,5	20,4	21,2	126,3	137,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		260	290	3,1	3,9	4,7	5,5	32,4	36,1	171,8	194
УЖИН											
Каша пшённая молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
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		360	420	9,08	11,34	7,16	7,38	43,3	52,25	200,4	295,3
ИТОГО за день				44,2	54,31	42,36	47,3	196,2	239,2	1164,6	1474,9