

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 пшеничная молочная | 182 | 150 | 180 | 4,6 | 6,3 | 6,1 | 8,7 | 14,6 | 18 | 189,5 | 223 |
| Кофейный напиток | 414 | 180 | 200 | 4 | 4,4 | 4,4 | 4,8 | 18,5 | 23,4 | 126,3 | 135,6 |
| Вензель 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 | 437 | 11 | 14,1 | 12,3 | 15,7 | 40,6 | 50,9 | 365,4 | 430,6 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Бананы | | 100 | 100 | 1,1 | 1,1 | 0,3 | 0,3 | 23 | 23 | 89 | 89 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Щи донские с рыбой | 519 | 150 | 180 | 1,1 | 2,5 | 3,1 | 4,6 | 15 | 18,8 | 104,6 | 127 |
| Котлета мясная | 299 | 60 | 80 | 9,4 | 12,4 | 10,5 | 12,3 | 6 | 8,5 | 212 | 251 |
| Каша гречневая 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 | 0,2 | 0,2 | 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 | | 530 | 640 | 26,28 | 33,64 | 24,56 | 30,58 | 58,2 | 74,28 | 608,9 | 746,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Вафли | б/р | 40 | 50 | 2,05 | 3,08 | 3,2 | 3,39 | 11,2 | 15,2 | 140 | 180 |
| Чай с лимоном | 412 | 180 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 14,9 | 45,5 | 56,9 |
| Итого за полдник | | 220 | 250 | 2,06 | 3,09 | 3,2 | 3,39 | 23,2 | 30,1 | 185,5 | 236,9 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 219 | 180 | 220 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 13,2 | 15,5 | 99,2 | 124,6 |
| Салат из конс.кукурузы | 536 | 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 |
| Итого за ужин | | 400 | 480 | 9,08 | 11,54 | 11,36 | 14,38 | 27,1 | 36,08 | 220,8 | 262,3 |
| ИТОГО за день | | | | 49,52 | 63,47 | 51,72 | 64,35 | 172,1 | 214,36 | 1469,6 | 1765,6 |