

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
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>437</b>	<b>11</b>	<b>14,1</b>	<b>12,3</b>	<b>15,7</b>	<b>40,6</b>	<b>50,9</b>	<b>365,4</b>	<b>430,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Бананы		100	100	1,1	1,1	0,3	0,3	23	23	89	89
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>640</b>	<b>26,28</b>	<b>33,64</b>	<b>24,56</b>	<b>30,58</b>	<b>58,2</b>	<b>74,28</b>	<b>608,9</b>	<b>746,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>250</b>	<b>2,06</b>	<b>3,09</b>	<b>3,2</b>	<b>3,39</b>	<b>23,2</b>	<b>30,1</b>	<b>185,5</b>	<b>236,9</b>
<b>УЖИН</b>											
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>480</b>	<b>9,08</b>	<b>11,54</b>	<b>11,36</b>	<b>14,38</b>	<b>27,1</b>	<b>36,08</b>	<b>220,8</b>	<b>262,3</b>
<b>ИТОГО за день</b>				<b>49,52</b>	<b>63,47</b>	<b>51,72</b>	<b>64,35</b>	<b>172,1</b>	<b>214,36</b>	<b>1469,6</b>	<b>1765,6</b>