

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 9,четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
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>417</b>	<b>11,7</b>	<b>15,8</b>	<b>11,8</b>	<b>14</b>	<b>46,4</b>	<b>56,4</b>	<b>351,9</b>	<b>417,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Апельсины		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	12	12	47	47
<b>ОБЕД</b>											
Салат картофельный	23	40	50	0,6	0,9	2,76	4,14	4,04	6,06	43,6	65,4
Суп гороховый на кур бул.	87	150	180	1,4	2,9	1,33	2,66	3,4	4,61	78,2	89,6
Плов с курин.мясом	520	180	220	17,1	21	15,7	19,8	5,9	9,7	202,7	286,5
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
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>690</b>	<b>21,3</b>	<b>27,74</b>	<b>20,15</b>	<b>27,08</b>	<b>49,64</b>	<b>69,05</b>	<b>481,8</b>	<b>650,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Блины +сгущен.молоко	430	80\20	80\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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>310</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>5,5</b>	<b>32,4</b>	<b>36,1</b>	<b>171,8</b>	<b>194</b>
<b>УЖИН</b>											
Суп молочный вермишелевый	100	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>360</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>46,08</b>	<b>59,88</b>	<b>48,11</b>	<b>61,06</b>	<b>167,54</b>	<b>209,63</b>	<b>1273,3</b>	<b>1571,8</b>