

Утверждаю
Руководитель СП "Д/с Янтарик"
Ковалева А.В.

26.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша манная	150	180	ЯСЛИ	САД	
Яйцо отварное	30	30	фосфор	700,2мг	800мг
Бутерброд с повидлом	25	35	белки	42г	54г
Кофе с сахаром	170	180	углеводы	203г	260,98г
2 завтрак 10-00					
Сок	100	100	энергетическая ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Икра морковная	30	50	вит.В2	0,90	1,0
Рассольник на курином бульоне	130	150	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Макароны отварные с маслом	110	130	кальций	800,6 мг	900 мг
Котлета рыбная /соус	50	70			
Компот из смеси с/ф	150	180	кальций	800,6 мг	901 мг
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	35/45	калий	400,6 мг	601 мг
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	170	200	магний	80,1мг	200мг
Пряник	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Овощное рагу	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
Напиток из кураги	200	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг

Утверждаю
Руководитель СП "Д/с Янтарик"
Ковалева А.В.

26.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша манная	150	180	ЯСЛИ	САД	
Яйцо отварное	30	30	фосфор	700,2мг	800мг
Бутерброд с повидлом	25	35	белки	42г	54г
Кофе с сахаром	170	180	углеводы	203г	260,98г
2 завтрак 10-00					
Сок	100	100	энергетическая ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Икра морковная	30	50	вит.В2	0,90	1,0
Рассольник на курином бульоне	130	150	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Макароны отварные с маслом	110	130	кальций	800,6 мг	900 мг
Котлета рыбная /соус	50	70			
Компот из смеси с/ф	150	180	кальций	800,6 мг	901 мг
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	35/45	калий	400,6 мг	601 мг
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт	170	200	магний	80,1мг	200мг
Пряник	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Овощное рагу	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
Напиток из кураги	200	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг