

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

27.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Омлет с кукурузой	150	160			
Бутерброд с маслом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энергетич.	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат из овощей	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп с крупой на курином бульоне	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Жаркое по-домашнему с филе курицы	150	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Компот из сухофруктов	180	200	вит.Д	10 мгк/сут.	10 мгк/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК			фосфор	700,2мг	800мг
Кисель	170	200	магний	80,1мг	200мг
Сахарная булочка	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша пшеничная	180	220	калий	400,6 мг	600 мг
Кофейный напиток с сахаром	200	200	углеводы	203г	260,98г
Хлеб пшеничный	20	30	фтор	1,4мг	2,0мг

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

27.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Омлет с кукурузой	150	160			
Бутерброд с маслом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энергетич.	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат из овощей	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп с крупой на курином бульоне	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Жаркое по-домашнему с филе курицы	150	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Компот из сухофруктов	180	200	вит.Д	10 мгк/сут.	10 мгк/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК			фосфор	700,2мг	800мг
Кисель	170	200	магний	80,1мг	200мг
Сахарная булочка	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша пшеничная	180	220	калий	400,6 мг	600 мг
Кофейный напиток с сахаром	200	200	углеводы	203г	260,98г
Хлеб пшеничный	20	30	фтор	1,4мг	2,0мг