

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

03.12.2024

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Творожная запеканка	140	160	белки	42г	54г
Бутерброд с маслом	30	40	углеводы	203г	260,98г
Кофе с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энергетич.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Суп с вермишелью	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Салат из квашенной капусты	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Гороховое пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Бефстроганов из печени	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/25	35/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Молоко	140	180	магний	80,1мг	200мг
Булочка Веснушка	60	70	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша пшеничная	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
Напиток из шиповника	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.

03.12.2024

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Творожная запеканка	140	160	белки	42г	54г
Бутерброд с маслом	30	40	углеводы	203г	260,98г
Кофе с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энергетич.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Суп с вермишелью	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Салат из квашенной капусты	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Гороховое пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Бефстроганов из печени	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/25	35/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Молоко	140	180	магний	80,1мг	200мг
Булочка Веснушка	60	70	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша пшеничная	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
Напиток из шиповника	200	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг