

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

13.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша пшённая	150	160		ЯСЛИ	САД
Бутерброд с повидлом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	100	100	энергетич. ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Салат витаминный	30	50	вит. В1	0,81	0,9
Свекольник	150	180	вит. В2	0,90	1,0
Макароны с маслом	110	130	вит. А	450рет. экв. сут.	500рет. экв. сут.
Рыбная котлета/соус	60	70	вит. D	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Компот из с/ф	150	180	кальций	800,6 мг	900 мг
Хлеб пш/ рж	20/35	25/45	фосфор	700,2мг	800мг
ПОЛДНИК					
Снежок	170	200	железо	10мг	10мг
Пряник	30	50	калий	400,6 мг	600 мг
УЖИН					
Картофель отварной с маслом	150	180	магний	80,1мг	200мг
Огурец солёный порционно	30	50	вит. С	45,21мг	50,29мг
Чай с лимоном	200	200	йод	0,07 мг	0,1 мг
Хлеб пшеничный	20	25	фтор	1,4мг	2,0мг

Ст. мед сестра Сапилкина Н.А.

Стоимость 168 руб
 утверждаю
 Руководитель СП "Д/с Янтарик"
 Ковалева А.В.

13.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша пшённая	150	160		ЯСЛИ	САД
Бутерброд с повидлом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	100	100	энергетич.	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Салат витаминный	30	50	вит. В1	0,81	0,9
Свекольник	150	180	вит. В2	0,90	1,0
Макароны с маслом	110	130	вит. А	450рет. экв. сут.	500рет. экв. сут.
Рыбная котлета/соус	60	70	вит. D	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Компот из с/ф	150	180	кальций	800,6 мг	900 мг
Хлеб пш/ рж	20/35	25/45	фосфор	700,2мг	800мг
ПОЛДНИК					
Снежок	170	200	железо	10мг	10мг
Пряник	30	50	калий	400,6 мг	600 мг
УЖИН					
Картофель отварной с маслом	150	180	магний	80,1мг	200мг
Огурец солёный порционно	30	50	вит. С	45,21мг	50,29мг
Чай с лимоном	200	200	йод	0,07 мг	0,1 мг
Хлеб пшеничный	20	25	фтор	1,4мг	2,0мг

Ст. мед сестра Сапилкина Н.А.

Стоимость 168 руб