

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

27.12.2024

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша геркулес	150	200	ЯСЛИ	САД	
Бутерброд с сыром	25	40	белки	42г	54г
Чай с лимоном	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энерг.ценнос	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат свекольный	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп с фасолевым	180	200	вит.В2	0,90	1,0
Тефтели/соус	100	120	белки	42г	54г
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
Варенец	170	200	магний	80,1мг	200мг
Пряник	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Творожня запеканка со сгущ.молоком	100	100	калий	400,6 мг	600 мг
Кофе	180	200	углеводы	203г	260,98г
Фрукт	150	150			
Хлеб пшеничный	20	25	фтор	1,4мг	2,0мг

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

27.12.2024

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша геркулес	150	200	ЯСЛИ	САД	
Бутерброд с сыром	25	40	белки	42г	54г
Чай с лимоном	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энерг.ценнос	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат свекольный	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп с фасолевым	180	200	вит.В2	0,90	1,0
Тефтели/соус	100	120	белки	42г	54г
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
Варенец	170	200	магний	80,1мг	200мг
Пряник	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Творожня запеканка со сгущ.молоком	100	100	калий	400,6 мг	600 мг
Кофе	180	200	углеводы	203г	260,98г
Фрукт	150	150			
Хлеб пшеничный	20	25	фтор	1,4мг	2,0мг