

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

15.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Творож. запеканка/сгущ.молоко	150	160			
Бутерброд с сыром	25	40	белки	42г	54г
Чай с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энерг.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат из свежих овощей	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп гороховый	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Гуляш	50	60	белки	42г	54г
Картофельное пюре	150	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Компот из сухофруктов	150	180	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/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
Печенье	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Гречка рассыпчатая	150	200	калий	400,6 мг	600 мг
Молоко	180	200	углеводы	203г	260,98г
Фрукт	100	100			
Хлеб пшеничный	20	30	фтор	1,4мг	2,0мг

Ст.мед.сестра _____.

Стоимость 176 руб
 утверждаю
 Руководитель СП "Д/с Янтарик"
 Ковалева А.В.

15.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Творож. запеканка/сгущ.молоко	150	160			
Бутерброд с сыром	25	40	белки	42г	54г
Чай с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
ЗАВТРАК 2			углеводы	203г	260,98г
Сок	100	100	энерг.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД			вит.С	45,21мг	50,29мг
Салат из свежих овощей	30	50	вит.В1	0,81	0,9
Суп гороховый	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Гуляш	50	60	белки	42г	54г
Картофельное пюре	150	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Компот из сухофруктов	150	180	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/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
Печенье	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Гречка рассыпчатая	150	200	калий	400,6 мг	600 мг
Молоко	180	200	углеводы	203г	260,98г
Хлеб пшеничный	20	30	фтор	1,4мг	2,0мг

Ст.мед.сестра _____.

Стоимость 176 руб