

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

03.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Омлет/кукурузой	130	160	42г	54г	
Бутерброд с сыром	35	40	45,21мг	50,29мг	
Чай с лимоном	200	200	47г	60,7г	
10-00					
Сок	100	100	энер.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Борщ	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Солёный помидор порионно	30	50	углеводы	203г	260,98г
Картофельное пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Котлета говяжья/соус	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	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					
Ряженка	170	200	магний	80,1мг	200мг
Сухарик	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша геркулес	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
Кофе	200	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг

Цена 183 рубля

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

03.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Омлет/кукурузой	130	160	42г	54г	
Бутерброд с сыром	35	40	45,21мг	50,29мг	
Чай с лимоном	200	200	47г	60,7г	
10-00					
Сок	100	100	энер.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Борщ	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Солёный помидор порионно	30	50	углеводы	203г	260,98г
Картофельное пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Котлета говяжья/соус	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	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					
Ряженка	170	200	магний	80,1мг	200мг
Сухарик	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Каша геркулес	180	220	йод	0,07 мг	0,1 мг
фрукт	83	90			
Кофе	200	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг