

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

18.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Творожная запеканка с молочным соусом	140	160	белки	42г	54г
Бутерброд с маслом	30	40	углеводы	203г	260,98г
Какао с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энерг.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Суп с фрикадельками	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Салат из овощей	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Гречка рассыпчатая с говяжьим сердцем	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мгк/сут.	10 мгк/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/25	35/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Напиток из шиповника	140	180	магний	80,1мг	200мг
Печенье	60	70	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Пирожок с капустой	120	150	йод	0,07 мг	0,1 мг
Чай с лимоном	180	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Фрукт	100	100	вит.С	45,21мг	50,29мг

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

18.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Творожная запеканка с молочным соусом	140	160	белки	42г	54г
Бутерброд с маслом	30	40	углеводы	203г	260,98г
Какао с сахаром	180	200	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энерг.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Суп с фрикадельками	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Салат из овощей	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Гречка рассыпчатая с говяжьим сердцем	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мгк/сут.	10 мгк/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/25	35/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Напиток из шиповника	140	180	магний	80,1мг	200мг
Печенье	60	70	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Пирожок с капустой	120	150	йод	0,07 мг	0,1 мг
Чай с лимоном	180	200	фтор	1,4мг	2,0мг
Фрукт	100	100	калий	400,6 мг	600 мг