

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

24.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Каша ячневая	150	180	белки	42г	54г
Бутерброд с сыром	35	40	вит.С	45,21мг	50,29мг
Чай с лимоном	180	180	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энер.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Щи на рыбных консервах	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Солёный огурец, порционно	30	50	углеводы	203г	260,98г
Картофельное пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Гуляш с филе курицы	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Кисло-молочная продукция	170	200	магний	80,1мг	200мг
Печенье	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Омлет с кукурузой	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.

24.02.2025

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
				ЯСЛИ	САД
Каша ячневая	150	180	белки	42г	54г
Бутерброд с сыром	35	40	вит.С	45,21мг	50,29мг
Чай с лимоном	180	180	жиры	47г	60,7г
10-00					
Сок	100	100	энер.ценность	1403кк	1800,55кк
ОБЕД					
Щи на рыбных консервах	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Солёный огурец, порционно	30	50	углеводы	203г	260,98г
Картофельное пюре	110	130	вит.А	450рет.экв.сут.	500рет.экв.сут.
Гуляш с филе курицы	50	70	фосфор	700,2мг	800мг
Компот из с/ф	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
ПОЛДНИК					
Кисло-молочная продукция	170	200	магний	80,1мг	200мг
Печенье	30	50	железо	10мг	10мг
УЖИН					
Омлет с кукурузой	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