

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

26.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Творож. запеканка со сгущ. молоком	150	160			
Бутерброд с маслом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Сок	100	100	энергетич.	1403кк	1800,55кк
<b>ОБЕД</b>					
Солёный помидор	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Суп с клецками	150	180	вит.В1	0,81	0,9
Овощное рагу	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Компот из сухофруктов	150	180	вит.А	50рет.экв.сут	500рет.экв.сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
<b>ПОЛДНИК</b>					
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
Напиток из шиповника	170	200	фосфор	700,2мг	800мг
Ватрушка с повидлом	30	50	магний	80,1мг	200мг
<b>УЖИН</b>					
Гречка рассыпчатая с маслом	180	220	железо	10мг	10мг
Молоко	200	200	калий	400,6 мг	600 мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг
			углеводы	203г	260,98г
			фтор	1,4мг	2,0мг

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

26.11.2024.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
			ЯСЛИ	САД	
Творож. запеканка со сгущ. молоком	150	160			
Бутерброд с маслом	25	40	белки	42г	54г
Какао	180	200	жиры	47г	60,7г
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Сок	100	100	энергетич.	1403кк	1800,55кк
<b>ОБЕД</b>					
Солёный помидор	30	50	вит.С	45,21мг	50,29мг
Суп с клецками	150	180	вит.В1	0,81	0,9
Овощное рагу	150	180	вит.В2	0,90	1,0
Компот из сухофруктов	150	180	вит.А	50рет.экв.сут	500рет.экв.сут.
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	180	200	вит.Д	10 мкг/сут.	10 мкг/сут.
<b>ПОЛДНИК</b>					
Хлеб пшенич./хлеб ржаной	20/35	25/45	кальций	800,6 мг	900 мг
Напиток из шиповника	170	200	фосфор	700,2мг	800мг
Ватрушка с повидлом	30	50	магний	80,1мг	200мг
<b>УЖИН</b>					
Гречка рассыпчатая с маслом	180	220	железо	10мг	10мг
Молоко	200	200	калий	400,6 мг	600 мг
Хлеб пшеничный	20	30	йод	0,07 мг	0,1 мг
			углеводы	203г	260,98г
			фтор	1,4мг	2,0мг