

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

27.11.2024.

| ЗАВТРАК                     | ЯСЛИ  | САД   | потребность в пищевых веществах за весь день |                 |                 |
|-----------------------------|-------|-------|--|-----------------|-----------------|
|                             |       |       | ЯСЛИ   | САД             |                 |
| Каша пшённая                | 150   | 160   |  |                 |                 |
| Бутерброд с повидлом        | 25    | 40    | белки  | 42г             | 54г             |
| Кофе на молоке              | 180   | 200   | жиры   | 47г             | 60,7г           |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>            |       |       |  |                 |                 |
| Сок фруктовый               | 100   | 100   | энергетич.                                   | 1403кк          | 1800,55кк       |
| <b>ОБЕД</b>                 |       |       |  |                 |                 |
| Салат витаминный            | 30    | 50    | вит.В1                                       | 0,81            | 0,9             |
| Свекольник                  | 150   | 180   | вит.В2                                       | 0,90            | 1,0             |
| Макароны с маслом           | 110   | 130   | вит.А  | 450рет.экв.сут. | 500рет.экв.сут. |
| Рыбная котлета/соус         | 60    | 70    | вит.Д  | 10 мгк/сут.     | 10 мгк/сут.     |
| Компот из с/ф               | 150   | 180   | кальций                                      | 800,6 мг        | 900 мг          |
| Хлеб пш/ рж                 | 20/35 | 25/45 | фосфор                                       | 700,2мг         | 800мг           |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |       |       |  |                 |                 |
| Снежок                      | 170   | 200   | железо                                       | 10мг            | 10мг            |
| Пряник                      | 30    | 50    | калий  | 400,6 мг        | 600 мг          |
| <b>УЖИН</b>                 |       |       |  |                 |                 |
| Картофель отварной с маслом | 150   | 180   | магний                                       | 80,1мг          | 200мг           |
| Огурец солёный порционно    | 30    | 50    | вит.С  | 45,21мг         | 50,29мг         |
| Чай с лимоном               | 200   | 200   | йод  | 0,07 мг         | 0,1 мг          |
| Хлеб пшеничный              | 20    | 25    | фтор   | 1,4мг           | 2,0мг           |

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

27.11.2024.

| ЗАВТРАК                     | ЯСЛИ  | САД   | потребность в пищевых веществах за весь день |                 |                 |
|-----------------------------|-------|-------|--|-----------------|-----------------|
|                             |       |       | ЯСЛИ   | САД             |                 |
| Каша пшённая                | 150   | 160   |  |                 |                 |
| Бутерброд с повидлом        | 25    | 40    | белки  | 42г             | 54г             |
| Кофе на молоке              | 180   | 200   | жиры   | 47г             | 60,7г           |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>            |       |       |  |                 |                 |
| Сок фруктовый               | 100   | 100   | энергетич.                                   | 1403кк          | 1800,55кк       |
| <b>ОБЕД</b>                 |       |       |  |                 |                 |
| Салат витаминный            | 30    | 50    | вит.В1                                       | 0,81            | 0,9             |
| Свекольник                  | 150   | 180   | вит.В2                                       | 0,90            | 1,0             |
| Макароны с маслом           | 110   | 130   | вит.А  | 450рет.экв.сут. | 500рет.экв.сут. |
| Рыбная котлета/соус         | 60    | 70    | вит.Д  | 10 мгк/сут.     | 10 мгк/сут.     |
| Компот из с/ф               | 150   | 180   | кальций                                      | 800,6 мг        | 900 мг          |
| Хлеб пш/ рж                 | 20/35 | 25/45 | фосфор                                       | 700,2мг         | 800мг           |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |       |       |  |                 |                 |
| Снежок                      | 170   | 200   | железо                                       | 10мг            | 10мг            |
| Пряник                      | 30    | 50    | калий  | 400,6 мг        | 600 мг          |
| <b>УЖИН</b>                 |       |       |  |                 |                 |
| Картофель отварной с маслом | 150   | 180   | магний                                       | 80,1мг          | 200мг           |
| Огурец солёный порционно    | 30    | 50    | вит.С  | 45,21мг         | 50,29мг         |
| Чай с лимоном               | 200   | 200   | йод  | 0,07 мг         | 0,1 мг          |
| Хлеб пшеничный              | 20    | 25    | фтор   | 1,4мг           | 2,0мг           |