


утверждаю  
И.О.Руководителя СП "Д/с Самоцветы"  
Фаттахова М.Ю.

29.02.2024 1корус, П.Монастырского 11

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Пудинг творожный с морк.и мол.соусом	140	160		ЯСЛИ	САД
Бутерброд с маслом	40	40	белки	42,01г	54,02г
Какао с молоком	170	200	жиры	46,95г	60,19г
<b>10-00</b>			углеводы	202,96г	260,78г
Сок	100	100	энергетич.ценн	1402,46кк	1800,89кк
<b>Обед</b>			вит.С	45,05мг	50,16мг
Салат из квашенной капусты с луком	40	50	вит.В1	0,8	0,9
Суп с мясными фрикадельками	160	180	вит.В2	0,9	1,0
Жаркое по - домашнему с говядиной	160	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500,16рет.экв.сут.
Компот из свеж.фруктов	150	180	вит.Д	10 мгк/сут.	10 мгк/сут.
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/15	20/20	кальций	800мг	900 мг
<b>ПОЛДНИК</b>			фосфор	700мг	800мг
Пряник	20	50	магний	80мг	200мг
Молоко кипяченое	180	200	железо	10мг	10мг
<b>Ужин</b>			калий	400 мг	600 мг
Суфле рыбное/Свекла отварная	145/40	180/50	йод	0,07 мг	0,1 мг
Чай с сахаром	180	200	селен	0,015 мг	0,02 мг
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/15	30/20	фтор	1,4мг	2,0мг

стоимость 171  
Ст.мед.сестра  Соколова Е.В.