

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

01.03.2024 1 корпус , ул.П.Монастырского 11

ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	потребность в пищевых веществах за весь день		
Каша молочная пшеничная	160	170		ЯСЛИ	САД
Бутерброд с маслом и сыром	40	40	белки	42,01г	54,02г
Кофейный напиток	180	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
Кукуруза консервированная	40	60	вит.В1	0,8	0,9
Свекольник с курицей и сметаной	160	180	вит.В2	0,9	1,0
Ленивые голубцы	160	180	вит.А	450рет.экв.сут.	500,16рет.экв.сут.
Компот из св.ягод	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
Ватрушка с повидлом	50	60	магний	80мг	200мг
Варенец	180	200	железо	10мг	10мг
<b>Ужин</b>			калий	400 мг	600 мг
Икра кабачковая /Макаронны отварные	40/145	50/160	йод	0,07 мг	0,1 мг
Чай	180	200	селен	0,015 мг	0,02 мг
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/15	20/20	фтор	1,4мг	2,0мг

СТОИМОСТЬ 173

Ст.мед.сестра  Соколова Е.В.