

Утверждаю

И.о. руководителя СП "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 05.12.23 Южная,7А.

ЗАВТРАК ПОТРЕБНОСТЬ ПИЩ. ВЕЩ-В

Макароны отварные с сыром	180/27	САД	
---------------------------	--------	-----	--

Кофейный напиток с молоком	200	белки (г/сут)	53
----------------------------	-----	---------------	----

2-й ЗАВТРАК		жиры (г/сут)	57,2
-------------	--	--------------	------

Кисель из сока фруктового	160	углеводы (г/сут)	265
---------------------------	-----	------------------	-----

ОБЕД		энерг.ценн. (ккал/сут)	1789
------	--	------------------------	------

Салат свекольный	60	витамин С (мг/сут)	48,9
------------------	----	--------------------	------

Солянка на тушенке со сметаной	250	витамин В1 (мг/сут)	0,079
--------------------------------	-----	---------------------	-------

Рыбная котлета	80	витамин В2 (мг/сут)	0,75
----------------	----	---------------------	------

Перловка припуш.с овощами	180	вит. А (рет.экв/сут)	497
---------------------------	-----	----------------------	-----

Хлеб ржаной	53	витамин Д (мг/сут)	9,84
-------------	----	--------------------	------

Компот из шиповника	200	кальций (мг/сут)	885,3
---------------------	-----	------------------	-------

ПОЛДНИК		фосфор (мг/сут)	796
---------	--	-----------------	-----

Пряник	30	магний (мг/сут)	193
--------	----	-----------------	-----

Кефир	150	железо (мг/сут)	8,79
-------	-----	-----------------	------

УЖИН		калий (мг/сут)	584
------	--	----------------	-----

Овощное рагу	180	йод (мг/сут)	0,083
--------------	-----	--------------	-------

Чай с сахаром и лимоном	200/4	селен (мг/сут)	0,019
-------------------------	-------	----------------	-------

Хлеб пшеничный	40	фтор (мг/сут)	1,886
----------------	----	---------------	-------

СТОИМОСТЬ 165р. \_\_\_\_\_

Ст.мед.сестра \_\_\_\_\_ Шакмаева Р.Ш.

Утверждаю

И.о. руководителя СП "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 05.12.23 Южная,7А.

ЗАВТРАК

ПОТРЕБНОСТЬ ПИЩ. ВЕЩ-В

Макароны отварные с сыром	150/20	ЯСЛИ	
---------------------------	--------	------	--

Кофейный напиток с молоком	180	белки (г/сут)	40,5
----------------------------	-----	---------------	------

2-й ЗАВТРАК		жиры (г/сут)	45,3
-------------	--	--------------	------

Кисель из сока фруктового	140	углеводы (г/сут)	200
---------------------------	-----	------------------	-----

ОБЕД		энерг.ценн. (ккал/сут)	1389
------	--	------------------------	------

Салат свекольный	50	витамин С (мг/сут)	43,5
------------------	----	--------------------	------

Солянка на тушенке со сметаной	200	витамин В1 (мг/сут)	0,77
--------------------------------	-----	---------------------	------

Рыбная котлета	70	витамин В2 (мг/сут)	0,82
----------------	----	---------------------	------

Перловка припуш.с овощами	150	вит. А (рет.экв/сут)	438
---------------------------	-----	----------------------	-----

Хлеб ржаной	40	витамин Д (мг/сут)	9,68
-------------	----	--------------------	------

Компот из шиповника	180	кальций (мг/сут)	780
---------------------	-----	------------------	-----

ПОЛДНИК		фосфор (мг/сут)	680
---------	--	-----------------	-----

Пряник	30	магний (мг/сут)	71,7
--------	----	-----------------	------

Кефир	120	железо (мг/сут)	8,8
-------	-----	-----------------	-----

УЖИН		калий (мг/сут)	372,5
------	--	----------------	-------

Овощное рагу	150	йод (мг/сут)	0,064
--------------	-----	--------------	-------

Чай с сахаром и лимоном	150/2	селен (мг/сут)	0,0014
-------------------------	-------	----------------	--------

Хлеб пшеничный	35	фтор (мг/сут)	1,28
----------------	----	---------------	------

СТОИМОСТЬ 165р.

Ст.мед.сестра \_\_\_\_\_ Шакмаева Р.Ш.