



Утверждаю

И.о. руководителя СП "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 07.03.23 Южная, 5.

ЗАВТРАК **ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩ. ВЕЩЕСТВАХ**

Омлет натуральный	110	САД	
Батон с сыром	39/20	белки (г/сут)	52
Кофейный напиток	200	жиры (г/сут)	58
2-й ЗАВТРАК		углеводы (г/сут)	260
Яблоко	1 шт.	энерг.ценн. (ккал/сут)	1791
ОБЕД		витамин С (мг/сут)	47
Борщ на г/б со сметаной и зеленью	250	витамин В1 (мг/сут)	0,083
Гороховое пюре	180	витамин В2 (мг/сут)	0,75
Котлета рыбная	80	витамин А (рет.эquiv/сут)	489
Компот из кураги	200	витамин Д (мг/сут)	9,82
Хлеб ржаной	48	кальций (мг/сут)	890
Салат из соленого огурца и лука	60	фосфор (мг/сут)	787
ПОЛДНИК		магний (мг/сут)	187
Пряники	30	железо (мг/сут)	8,8
Варенец	128	калий (мг/сут)	579
УЖИН		йод (мг/сут)	0,08
Компот из свежей ягоды смородины	200	селен (мг/сут)	0,008
Суп молочный гречневый	250	фтор (мг/сут)	1,9
Хлеб пшеничный	44		

СТОИМОСТЬ 150р.

Ст.мед.сестра  Шакмаева Р.Ш.