

Меню на 08.08.24 Южная, 5.

ЗАВТРАК	САД	ПИЩ. ВЕЩ-ВА	
Запеканка творожная с повидлом	150/20		САД
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	белки (г/сут)	53
2-й ЗАВТРАК		жиры (г/сут)	58
Банан	100	углеводы (г/сут)	255
ОБЕД		энерг.ценн. (ккал/сут)	1781
Суп с гречкой на к/б со сметаной	250	витамин С (мг/сут)	48
Картофель тушен.с суб.продуктами	180	витамин В1 (мг/сут)	0,8
Свежий помидор	30	витамин В2 (мг/сут)	0,89
Компот из кураги	200	витамин А (рет.экв/сут)	488
Хлеб ржаной	30	витамин Д (мг/сут)	9,3
Хлеб пшеничный	40	кальций (мг/сут)	879
ПОЛДНИК		фосфор (мг/сут)	779
Печенье	50	магний (мг/сут)	164
Варенец и снежок	200	железо (мг/сут)	8,9
УЖИН - 450г		калий (мг/сут)	581
Чай с сахаром	200	йод (мг/сут)	0,086
Макаронн.изд.с кабач.икрой	180/20	селен (мг/сут)	0,016
		фтор (мг/сут)	1,83

166р.

СТОИМОСТЬ

Ст.мед.сестра Шакмаева Р.Ш.