

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 12.01.24 Южная,5.

ЗАВТРАК	САД	ПИЩ. ВЕЩ-ВА	
Омлет натуральный	110		САД
Батон пшеничный	40	белки (г/сут)	53
Кофейный напиток со сгущ.молоком	200/20	жиры (г/сут)	59
2-й ЗАВТРАК		углеводы (г/сут)	264
Яблоко	1 шт.	энерг.ценн. (ккал/сут)	1789
ОБЕД		витамин С (мг/сут)	49
Рассольник со сметаной	250	витамин В1 (мг/сут)	0,08
Капуста тушен.с мясом говядины	180	витамин В2 (мг/сут)	0,8
Салат свекольный	60	витамин А (рет.экв/сут)	491
Хлеб ржаной	45	витамин Д (мг/сут)	9,8
Хлеб пшеничный	40	кальций (мг/сут)	883
Компот из с/ф	200	фосфор (мг/сут)	796
ПОЛДНИК		магний (мг/сут)	194
Печенье	30	железо (мг/сут)	8,87
Кефир	120	калий (мг/сут)	596
УЖИН		йод (мг/сут)	0,075
Чай с сахаром и лимоном	200/5	селен (мг/сут)	0,0012
Ватрушка с творогом	150	фтор (мг/сут)	1,85

СТОИМОСТЬ

160

Ст.мед.сестра _____Шакмаева Р.Ш.