

Козлова М.А.

Меню на 13.09.24 Южная,5.

ЗАВТРАК		ПИЩ. ВЕЩ-ВА	
Каша геркулесовая	250		САД
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	белки (г/сут)	52,1
Кофейный напиток с сахаром	200	жиры (г/сут)	49
2-й ЗАВТРАК		углеводы (г/сут)	251
Апельсин	100	энерг.ценн. (ккал/сут)	1699
ОБЕД		витамин С (мг/сут)	48,2
Свекольник на к/б со сметаной	250	витамин В1 (мг/сут)	0,076
Капуста тушен.с овощами и мясом кур	180	витамин В2 (мг/сут)	0,08
Свежий огурец	40	витамин А (рет.экв/сут)	485
Компот из кураги	200	витамин Д (мг/сут)	9,71
Хлеб ржаной	50	кальций (мг/сут)	879
ПОЛДНИК		фосфор (мг/сут)	786
Пряники	50	магний (мг/сут)	182
Кефир	200	железо (мг/сут)	8,4
УЖИН		калий (мг/сут)	587
Чай с сахаром и лимоном	200/2	йод (мг/сут)	0,089
Пирожок с картофелем	150	селен (мг/сут)	0,018
		фтор (мг/сут)	1,91

СТОИМОСТЬ 164р.

Ст.мед.сестра Шакмаева Р.Ш.