

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 15.01.23 Южная, 5.		ПОТРЕБНОСТЬ ПИЩ. ВЕЩ-В	
ЗАВТРАК		САД	
Макаронно-отварные с сыром	180/25		
Батон		белки (г/сут)	54
Кофейный напиток с молоком	200	жиры (г/сут)	60
2-й ЗАВТРАК		углеводы (г/сут)	270
Кисель из сока фруктового	160	энерг.ценн. (ккал/сут)	1790
ОБЕД		витамин С (мг/сут)	50
Салат свекольный	60	витамин В1 (мг/сут)	0,086
Солянка на к/б со сметаной	250	витамин В2 (мг/сут)	0,079
Котлета рыбная	80	вит. А (рет.экв/сут)	496
Перловка с овощами	180	витамин Д (мг/сут)	9,85
Хлеб ржаной	40	кальций (мг/сут)	887
Компот из шиповника с лимоном	200/3	фосфор (мг/сут)	800
ПОЛДНИК		магний (мг/сут)	197
Пряник	30	железо (мг/сут)	8,9
Кефир	110	калий (мг/сут)	597
УЖИН		йод (мг/сут)	0,076
Овощное рагу	180	селен (мг/сут)	0,0012
Чай с сахаром и лимоном	200/3	фтор (мг/сут)	1,87
Хлеб пшеничный	40		

СТОИМОСТЬ 160р.

Ст.мед.сестра _____ Шакмаева Р.Ш.