

Утверждаю

И.о. руководителя СПб "Детский сад Созвездие"

Козлова М.А.

Меню на 28.03.2023 Южная, 7А.

ЗАВТРАК	ЯСЛИ • САД		ПИЩ. ВЕЩЕСТВА		
	ЯСЛИ	САД		ЯСЛИ	САД
Омлет с конс.кукурузой	100/20	110/25			
Батон	35	41	белки (г/сут)	41	52,9
Кофейный напиток с молоком	180	200	жиры (г/сут)	48	58
2-й ЗАВТРАК			углеводы (г/сут)	201,5	260
Кисель из фруктового сока	140	147	энерг.ценн. (ккал/сут)	1392	1793
ОБЕД			витамин С (мг/сут)	42,5	48,3
Солянка на к/б со сметаной	180	250	витамин В1 (мг/сут)	0,76	0,078
Перловая крупа отварная	150	180	витамин В2 (мг/сут)	0,8	0,73
Рыба припуш.с овощами в сметанном соусе	70	80	витамин А (рет.экв./сут)	439	493
Напиток из шиповника	180	200	витамин Д (мг/сут)	9,6	9,82
Хлеб ржаной	45	54	кальций (мг/сут)	782	884
Салат свекольный	50	60	фосфор (мг/сут)	682	792
ПОЛДНИК			магний (мг/сут)	71,3	192,6
Пряники	25	30	железо (мг/сут)	8,9	8,9
Кефир	150	170	калий (мг/сут)	372	583
УЖИН			йод (мг/сут)	0,062	0,082
Чай с сахаром	180	200	селен (мг/сут)	0,0014	0,0185
Рагу овощное	150	180	фтор (мг/сут)	1,21	1,887
Хлеб пшеничный	35	41			

СТОИМОСТЬ 150р.

Ст.мед.сестра  Нужина Н.А.