Копия верна

Проконина Ольга Евгеньевна

Подписан: Проконина Ольга Евгеньевна
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=Нижневартовск, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №71 ""РАДОСТЬ""", СНИЛС=05278655791, ИНН=860317141410, E=mbdou71@yandex.ru, G=Ольга Евгеньевна, SN=Проконина, CN=Проконина Ольга Евгеньевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2023-12-13 14:30:42
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

Ежедневное меню
на 4 декабря 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная+	115	3,987	2,99	20,547	125,58	0,038	0,115	0,552	112,064	0,245
34	Чай с молоком	115	1,227	1,227	9,507	53,973	0,008	0,046	0,276	43,125	0,682
268	Бутерброды с маслом	22,752/ 3,32	1,82	5,609	10,861	101,029	0,037	0,022		6,909	0,461
	Итого:	**256**	**7,033**	**9,825**	**40,914**	**280,582**	**0,083**	**0,183**	**0,828**	**162,097**	**1,388**
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	73	0,657	0,146	5,913	26,411	0,029	0,002	43,8	24,82	0,219
	Итого:	**73**	**0,657**	**0,146**	**5,913**	**26,411**	**0,029**	**0,002**	**43,8**	**24,82**	**0,219**
	обед										
73,1	Щи из свежей капусты	149	1,192	2,881	4,271	46,985	0,02	0,02	8,294	26,145	0,397
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	179	16,806	19,044	16,886	306,677	0,189		22,972	31,703	3,709
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
128	Компот из смеси сухофруктов	149	1,093		33,177	130,166	0,01	0,06	1,858	43,131	1,162
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**559**	**21,897**	**24,706**	**70,226**	**585,031**	**0,283**	**0,123**	**39,75**	**157,198**	**7,174**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
0,14	Печенье	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	**166**	**5,186**	**6,018**	**19,702**	**151,586**	**0,053**	**0,17**	**0,785**	**159,293**	**0,424**
	Ужин										
242,1	Макаронник с сердцем*+	122	11,055	5,574	24,043	190,508	0,084	0,92	3,397	18,769	3,726
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	143	0,572	0,381	24,798	98,403	0,01	0,01	47,19	4,919	0,677
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	**283**	**12,815**	**6,172**	**54,997**	**320,771**	**0,125**	**0,943**	**50,587**	**29,988**	**5,105**
	Итого за день:	**1 337**	**47,588**	**46,867**	**191,753**	**1 364,381**	**0,574**	**1,421**	**135,751**	**533,396**	**14,31**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**