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 14:31:34
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

Ежедневное меню
на 5 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										
146,1	Пудинг из творога	127	16,595	17,388	30,946	340,032	0,07	0,282	0,212	154,665	2,762
182,3	Соус сладкий	33	2,376	2,805	18,315	108,24	0,002	0,125	0,33	101,31	0,066
100	Бутерброд с сыром	12,352/ 33,709	7,014	8,873	20,36	189	0,074	0,084	0,012	149,52	1,008
36,2	Какао на молоке	218	5,025	4,513	20,041	140,839	0,087		2,834	262,091	0,273
	Итого:	**420**	**31,01**	**33,579**	**89,661**	**778,111**	**0,233**	**0,491**	**3,387**	**667,585**	**4,109**
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	87	1,631	0,109	22,838	94,939	0,044	0,054	10,875	8,7	0,653
	Итого:	**87**	**1,631**	**0,109**	**22,838**	**94,939**	**0,044**	**0,054**	**10,875**	**8,7**	**0,653**
	обед										
80,1	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
166,1	Картофельное пюре	147	5,292	1,862	35,476	191,002					
112,1	Котлеты рыбные	50	9,125	1,438	5,125	68,625	0,044	0,063	0,625	29,788	0,4
314,1	Соус томатный	78	1,326	3,51	6,084	62,4	0,016	0,016	2,184	15,6	0,546
52,1	Салат из квашеной капусты+	44	0,293	2,273	3,593	35,2	0,007	0,007	9,702	8,903	0,323
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	**862**	**30,246**	**19,867**	**150,712**	**823,618**	**0,28**	**0,337**	**23,111**	**191,1**	**6,475**
	Полдник										
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	58	3,828	3,664	29,841	167,233	0,058	0,048	0,048	24,36	0,88
281,1	Ряженка	196	5,684	4,9	8,232	100,178	0,044	0,025	0,588	243,04	0,196
	Итого:	**254**	**9,512**	**8,564**	**38,073**	**267,411**	**0,102**	**0,073**	**0,636**	**267,4**	**1,076**
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный	71	7,1	7,278	1,42	99,223	0,036	0,195	0,107	48,422	1,136
312,2	Икра кабачковая порционная	66	1,122	8,778	3,366	97,68	0,02	0,04	4,62	28,38	0,462
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	44	3,344	0,396	20,539	101,024	0,07	0,026		10,12	0,836
	Итого:	**381**	**11,666**	**16,452**	**52,933**	**413,407**	**0,126**	**0,261**	**5,927**	**93,402**	**2,594**
	Итого за день:	**2 004**	**84,065**	**78,569**	**354,217**	**2 377,485**	**0,783**	**1,217**	**43,936**	**1 228,187**	**14,906**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**