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 14:32:11
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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	112	14,627	15,333	27,294	299,869	0,062	0,249	0,186	136,394	1,075
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,051	0,11	0,29	89,03	0,058
100	Бутерброд с сыром	7,564/41,29	6,149	8,944	18,928	180,7	0,065	0,065	0,091	124,93	0,923
36,2	Какао на молоке	171	3,944	3,534	15,953	111,412	0,068		2,223	205,588	0,205
	Итого:	**351**	**26,809**	**30,276**	**78,271**	**687,101**	**0,246**	**0,424**	**2,79**	**555,941**	**2,261**
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	75,078	0,034	0,086	8,6	6,88	1,032
	Итого:	**86**	**1,29**	**0,086**	**18,06**	**75,078**	**0,034**	**0,086**	**8,6**	**6,88**	**1,032**
	обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
166,1	Картофельное пюре	146	4,745	1,703	31,755	170,698					
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	59	1,003	2,655	4,602	47,2	0,012	0,012	1,652	11,8	0,413
52,1	Салат из квашеной капусты+	43	0,323	2,15	3,548	34,4	0,011	0,011	9,482	8,697	0,323
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,455	0,081	0,035		16,1	1,794
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**684**	**28,037**	**15,87**	**105,197**	**680,573**	**0,223**	**0,267**	**23,023**	**165,627**	**5,235**
	Полдник										
281,1	Ряженка	171	4,959	4,275	7,182	86,64	0,034	0,023	0,513	212,04	0,171
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	49	3,01	2,8	25,284	138,6	0,042	0,042	0,042	22,68	0,742
	Итого:	**220**	**7,969**	**7,075**	**32,466**	**225,24**	**0,076**	**0,065**	**0,555**	**234,72**	**0,913**
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный	59	5,9	6,097	1,18	82,6	0,029	0,167	0,088	40,317	0,944
312,2	Икра кабачковая порционная	51	0,694	5,426	2,081	60,384	0,012	0,024	2,856	17,544	0,286
129,1	Кисель из клюквы	149	0,099		20,568	85,983			0,089	4,828	0,119
0,1	Хлеб пшеничный	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	**288**	**8,607**	**11,871**	**33,747**	**280,297**	**0,092**	**0,213**	**3,034**	**72,838**	**2,48**
	Итого за день:	**1 629**	**72,711**	**65,178**	**267,74**	**1 948,289**	**0,672**	**1,055**	**38,002**	**1 036,006**	**11,922**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**