**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 14:33:39
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

# Ежедневное меню
# на 7 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** | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая молочная | 199 | 11,343 | 6,567 | 52,039 | 319,594 | 0,239 | 0,209 | 0,915 | 198,333 | 1,652 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 31,25/9,46 | 2,501 | 7,707 | 14,925 | 138,833 | 0,051 | 0,031 | | 9,494 | 0,633 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 207 | 2,588 | 1,656 | 14,817 | 79,964 | 0,062 | 0,259 | 1,19 | 42,29 | 0,611 |
| | **Итого:** | **455** | **16,432** | **15,93** | **81,78** | **538,391** | **0,352** | **0,498** | **2,106** | **250,117** | **2,895** |
| | **завтрак 2-ой** | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 83 | 0,037 | 0,037 | 9,038 | 39,36 | 0,028 | 0,018 | 152,167 | 14,756 | 2,029 |
| | **Итого:** | **83** | **0,037** | **0,037** | **9,038** | **39,36** | **0,028** | **0,018** | **152,167** | **14,756** | **2,029** |
| | **обед** | | | | | | | | | | |
| 87,1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,88 | 1,88 | 19,88 | 112 | 0,1 | 0,066 | 6,95 | 20,216 | 0,95 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры) | 26 | 12,449 | 11,908 | 0,146 | 157,248 | 0,07 | | 1,763 | 18,481 | 1,092 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,3 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 106,1 | Рис припущенный | 149 | 3,477 | 3,377 | 33,972 | 196,779 | 0,03 | 0,02 | | 4,818 | 0,477 |
| 262 | Фрикадельки из птицы | 86 | 12,242 | 9,409 | 7,791 | 164,918 | 0,061 | 0,091 | 0,425 | 31,668 | 0,87 |
| 314,1 | Соус  томатный | 80 | 1,36 | 3,6 | 6,24 | 64 | 0,016 | 0,016 | 2,24 | 16 | 0,56 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 63 | 0,42 | 0,063 | 1,155 | 6,93 | 0,021 | 0,011 | 4,41 | 10,71 | 0,315 |
| 508 | Витаминный напиток "Витошка" | 172 | | | 14,534 | 68,8 | 0,258 | | 17,2 | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 22,08 | 0,174 |
| | **Итого:** | **881** | **36,088** | **30,832** | **100,515** | **857,715** | **0,643** | **0,245** | **33,988** | **143,353** | **6,365** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 178 | 4,539 | 4,717 | 8,366 | 92,026 | 0,045 | 0,142 | 0,926 | 196,156 | 0,089 |
| 337,1 | Булочка "Тюменская" | 62 | 3,738 | 5,518 | 34,18 | 201,057 | 0,075 | | 0,089 | 20,779 | 0,691 |
| | **Итого:** | **240** | **8,277** | **10,235** | **42,546** | **293,083** | **0,12** | **0,142** | **1,014** | **216,935** | **0,78** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | |
| 319,2 | Запеканка картофельная с овощами | 198 | 5,99 | 11,464 | 32,472 | 257,4 | 0,254 | 0,254 | 37,759 | 56,153 | 2,772 |
| 183 | Соус сметанный | 29 | 0,445 | 0,599 | 1,643 | 14,075 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,399 | 0,048 |
| 140,1 | Напиток яблочный+ | 197 | 0,099 | 0,099 | 23,055 | 88,414 | 0,01 | 0,01 | 40,631 | 4,767 | 0,611 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 38 | 2,888 | 0,342 | 17,738 | 87,248 | 0,061 | 0,023 | | 8,74 | 0,722 |
| | **Итого:** | **462** | **9,421** | **12,504** | **74,909** | **447,136** | **0,335** | **0,297** | **78,4** | **76,06** | **4,153** |
| | **Итого за день:** | **2 121** | **70,254** | **69,538** | **308,787** | **2 175,686** | **1,478** | **1,201** | **267,674** | **701,22** | **16,222** |
| | **Итого среднее за 10 дней:** | | **78,742** | **65,664** | **298,008** | **2 091,368** | **1,082** | **3,577** | **175,388** | **929,458** | **17,163** |