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 14:34:17
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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	144	8,256	4,8	37,632	231,264	0,173	0,154	0,662	143,51	1,2
268	Бутерброды с маслом	30/4,588	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток	149	1,887	1,192	10,641	57,534	0,05	0,189	0,864	177,668	0,437
	Итого:	**327**	**12,523**	**13,326**	**62,475**	**420,912**	**0,271**	**0,371**	**1,527**	**330,212**	**2,239**
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	74	0,03	0,03	7,252	31,583	0,022	0,015	122,1	11,84	1,628
	Итого:	**74**	**0,03**	**0,03**	**7,252**	**31,583**	**0,022**	**0,015**	**122,1**	**11,84**	**1,628**
	обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
106,1	Рис припущенный	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
262	Фрикадельки из птицы	63	8,752	6,736	5,67	118,246	0,048	0,068	0,31	21,905	0,775
314,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,44	Сок фруктовый	145	0,435		20	77,739	0,029	0,01	2,9	26,09	0,58
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**620**	**33,025**	**28,552**	**79,066**	**717,154**	**0,346**	**0,195**	**19,12**	**145,015**	**5,94**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
337,1	Булочка "Тюменская"	54	3,798	5,607	34,731	204,3	0,077		0,09	21,114	0,702
	Итого:	**204**	**7,698**	**9,607**	**41,831**	**282,1**	**0,117**	**0,16**	**0,87**	**174,494**	**0,772**
	Ужин										
319,2	Запеканка картофельная с овощами	148	4,479	8,574	24,272	192,4	0,19	0,19	28,224	41,973	2,072
183	Соус сметанный	23	0,368	0,46	1,288	11,132		0,009	0,009	5,078	0,037
140,1	Напиток яблочный+	147	0,098	0,098	17,448	66,875	0,01		30,302	3,293	0,461
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
	Итого:	**341**	**6,463**	**9,408**	**50,874**	**311,117**	**0,24**	**0,217**	**58,534**	**58,394**	**3,466**
	Итого за день:	**1 566**	**59,74**	**60,923**	**241,498**	**1 762,867**	**0,996**	**0,958**	**202,151**	**719,955**	**14,046**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**