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 14:34:45
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню
на 8 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	116	11,6	11,89	2,32	162,11	0,058	0,319	0,174	79,112	1,856
100	Бутерброд с сыром	7,403/30,595	6,346	8,028	18,421	171	0,067	0,076	0,01	135,28	0,912
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	**413**	**23,653**	**24,28**	**47,418**	**501,653**	**0,216**	**0,407**	**5,616**	**457,792**	**3,254**
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Итого:	**97**	**0,776**	**0,194**	**7,275**	**36,86**	**0,058**	**0,029**	**36,86**	**33,95**	**0,097**
	обед										
81,1	Суп картофельный	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,3	Рыба горбуша для супа	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15		68,66	77,64	2,59
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
0,44	Сок фруктовый	195	0,975	0,195	26,91	104,598	0,039	0,02	3,9	39	0,78
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:	**785**	**28,855**	**14,309**	**81,048**	**565,288**	**0,443**	**0,194**	**85,946**	**203,48**	**7,547**
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	**230**	**7,93**	**4,53**	**21,115**	**156,19**	**0,017**	**0,049**	**0,75**	**161,52**	**0,597**
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	149	11,026	5,265	13,807	141,55	0,089	0,358	0,328	213,358	1,043
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
331,1	Компот из кураги	170	1,275		40,12	157,59	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	Итого:	**377**	**16,585**	**8,143**	**83,736**	**462,812**	**0,152**	**0,56**	**2,763**	**363,953**	**2,944**
	Итого за день:	**1 902**	**77,799**	**51,455**	**240,592**	**1 722,803**	**0,886**	**1,238**	**131,935**	**1 220,695**	**14,439**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**