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 14:35:18
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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	39	0,725	0,146	5,48	211,244	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный	106	10,6	10,953	2,12	148,4	0,053	0,3	0,159	72,433	1,696
100	Бутерброд с сыром	4,32/35,694	5,361	7,797	16,501	157,533	0,057	0,057	0,079	108,913	0,805
36,2	Какао на молоке	147	3,391	3,038	13,714	95,775	0,059		1,911	176,733	0,176
	Итого:	**326**	**20,077**	**21,935**	**37,816**	**612,952**	**0,176**	**0,365**	**4,021**	**360,03**	**2,833**
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	72	0,576	0,144	5,4	27,36	0,043	0,021	27,36	25,2	0,072
	Итого:	**72**	**0,576**	**0,144**	**5,4**	**27,36**	**0,043**	**0,021**	**27,36**	**25,2**	**0,072**
	обед										
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,3	Рыба горбуша для супа	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13		55,86	64,35	2,29
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,44	Сок фруктовый	166	0,498		22,897	88,998	0,033	0,011	3,32	29,869	0,664
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**564**	**23,192**	**10,328**	**61,245**	**430,297**	**0,331**	**0,13**	**71,77**	**162,289**	**5,961**
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	**170**	**7,93**	**4,53**	**21,115**	**156,19**	**0,017**	**0,049**	**0,75**	**161,52**	**0,597**
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	119	7,338	3,511	8,687	94,208	0,06	0,238	0,218	141,997	0,694
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
331,1	Компот из кураги	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
	Итого:	**317**	**11,762**	**5,985**	**66,041**	**357,428**	**0,154**	**0,413**	**2,348**	**272,937**	**2,774**
	Итого за день:	**1 449**	**63,537**	**42,921**	**191,617**	**1 584,228**	**0,722**	**0,979**	**106,25**	**981,976**	**12,237**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**