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 15:28:02
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню
на 11 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон сдобный	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
0,17	Джем	17	0,136		15,459	59,296			9,067	4,987	0,113
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**448**	**9,463**	**6,065**	**68,987**	**369,354**	**0,163**	**0,341**	**10,657**	**311,69**	**2,505**
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	89	0,801	0,178	7,209	32,2	0,036	0,027	53,4	30,26	0,267
	Итого:	**89**	**0,801**	**0,178**	**7,209**	**32,2**	**0,036**	**0,027**	**53,4**	**30,26**	**0,267**
	обед										
231	Суп с рыбными консервами+	245	8,428	8,242	14,043	163,905	0,01	0,142	8,928	44,394	1,235
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
309,1	Огурцы соленые порциями	57	0,386	0,053	0,927	5,7	0,011	0,011	2,85	13,11	0,342
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	**807**	**31,559**	**21,628**	**101,152**	**701,403**	**0,647**	**0,455**	**56,74**	**216,772**	**7,509**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,14	Печенье	37	1,636	2,585	16,299	95,119	0,017	0,012		6,348	0,46
	Итого:	**217**	**6,226**	**7,355**	**24,759**	**188,179**	**0,062**	**0,156**	**0,936**	**204,708**	**0,55**
	Ужин										
264,1	Печень по-деревенски	79	16,649	13,41	11,574	234,038	0,336		37,179	22,999	7,495
311,1	Томаты консервированные порциями	47	0,517	0,047	1,645	28,2	0,009	0,014	10,575	7,05	0,564
0,44	Сок фруктовый	194	0,97	0,194	26,772	104,062	0,039	0,019	3,88	38,8	0,776
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	**361**	**21,252**	**14,02**	**59,129**	**460,435**	**0,45**	**0,058**	**51,634**	**78,279**	**9,614**
	Итого за день:	**1 922**	**69,3**	**49,246**	**261,237**	**1 751,571**	**1,357**	**1,036**	**173,367**	**841,709**	**20,445**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**