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 15:29:03
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню
на 12 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										
150,1	Суфле творожное	77	13,764	7,315	14,341	175,56	0,039	0,173	0,212	99,782	0,424
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
268	Бутерброды с маслом	30,657/ 10,359	2,348	7,235	14,011	130,333	0,048	0,029		8,912	0,594
	Итого:	**133**	**16,312**	**14,95**	**29,852**	**315,893**	**0,086**	**0,212**	**0,242**	**114,865**	**1,038**
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**36,18**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	**200**	**2,5**	**1,6**	**14,316**	**77,26**	**0,06**	**0,25**	**1,15**	**40,86**	**0,59**
	обед										
82,1	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	149	12,168	4,291	74,371	227,831	0,228	0,089		27,923	1,619
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
314,1	Соус томатный	79	1,343	3,555	6,162	63,2	0,016	0,016	2,212	15,8	0,553
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	176	0,616	0,528	30,198	119,645	0,009	0,009	58,08	6,054	0,836
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	**881**	**40,733**	**21,18**	**150,836**	**792,066**	**0,536**	**0,371**	**85,34**	**193,757**	**7,843**
	Полдник										
302,1	Сырная палочка	68	9,742	29,052	39,524	458,864	0,109	0,109	0,175	154,256	0,934
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	**268**	**14,842**	**34,352**	**48,924**	**562,264**	**0,159**	**0,269**	**1,215**	**374,656**	**1,034**
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	178	2,643	7,271	16,349	141,332	0,125	0,125	34,176	41,599	1,299
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	**418**	**5,983**	**7,631**	**60,333**	**340,592**	**0,189**	**0,189**	**69,376**	**59,549**	**3,919**
	Итого за день:	**2 000**	**81,27**	**79,914**	**312,361**	**2 124,255**	**1,07**	**1,32**	**217,322**	**817,686**	**14,724**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**