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 15:29:26
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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	57	8,17	4,37	8,455	103,93	0,029	0,124	0,152	73,863	0,314
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	30,59/5,18	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	**251**	**12,65**	**13,304**	**34,869**	**303,964**	**0,127**	**0,353**	**1,052**	**267,927**	**1,376**
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	**75**	**0,675**	**0,15**	**6,075**	**27,135**	**0,03**	**0,002**	**45**	**25,5**	**0,225**
	обед										
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
114,1	Фрикадельки рыбные	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
314,1	Соус томатный	59	1,003	2,655	4,602	47,2	0,012	0,012	1,652	11,8	0,413
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	145	0,58	0,387	25,145	99,779	0,01	0,01	47,85	4,988	0,686
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**623**	**29,783**	**15,112**	**108,467**	**577,159**	**0,374**	**0,271**	**70,035**	**147,868**	**5,781**
	Полдник										
302,1	Сырная палочка	48	6,877	20,507	27,899	323,904	0,077	0,077	0,123	108,886	0,659
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	**198**	**10,777**	**24,507**	**34,999**	**401,704**	**0,117**	**0,237**	**0,903**	**262,266**	**0,729**
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	149	2,215	6,089	13,688	118,008	0,109	0,109	28,618	34,826	1,093
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	**324**	**3,885**	**6,389**	**40,748**	**240,758**	**0,153**	**0,158**	**55,018**	**50,136**	**3,468**
	Итого за день:	**1 471**	**57,77**	**59,462**	**225,159**	**1 550,721**	**0,801**	**1,021**	**172,008**	**753,697**	**11,579**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**