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""", ОНИЛС=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 15:29:48
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню
на 13 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	181	3,168	3,349	13,213	97,288	0,054	0,208	1,005	198,937	0,199
0,17	Джем	18	0,144		16,368	62,784			9,6	5,28	0,12
0,25	Батон сдобный	39	4,94	0,585	30,355	149,279	0,104	0,039		14,95	1,235
33	Чай с сахаром	199	0,199		0,04	48,755		0,01	0,1	4,378	0,856
	Итого:	**437**	**8,451**	**3,934**	**59,976**	**358,106**	**0,158**	**0,257**	**10,704**	**223,545**	**2,41**
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	80	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**80**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	160	3,973	4,693	30,68	191,387	0,187	0,133	16,493	20,027	1,68
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
312,2	Икра кабачковая порционная	63	1,071	8,379	3,213	93,24	0,019	0,038	4,41	27,09	0,441
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	**888**	**26,797**	**35,211**	**96,709**	**814,751**	**0,422**	**0,375**	**42,663**	**216,647**	**7,725**
	Полдник										
301	Булочка российская	58	4,795	3,267	44,206	225,33	0,077	0,077	0,048	18,995	0,664
37,1	Молоко кипячённое	146	3,723	3,869	6,862	75,482	0,037	0,117	0,759	160,892	0,073
	Итого:	**204**	**8,518**	**7,136**	**51,068**	**300,812**	**0,114**	**0,194**	**0,808**	**179,887**	**0,737**
	Ужин										
172,1	Крупеник+	250	27,7	7,7	71,1	442,9	0,35	0,35	0,19	120,07	6,38
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	49	3,724	0,441	22,873	112,504	0,078	0,029		11,27	0,931
273,4	Напиток лимонный	199	0,1	0,01	17,472	70,645	0,005		5,293	5,831	0,133
	Итого:	**528**	**33,684**	**10,701**	**128,095**	**724,449**	**0,435**	**0,493**	**5,783**	**229,271**	**7,504**
	Итого за день:	**2 137**	**78,949**	**57,082**	**356,848**	**2 285,417**	**1,169**	**1,369**	**69,958**	**857,349**	**18,976**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**