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 15:30:12
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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)	131	2,271	2,445	9,607	70,391	0,044	0,148	0,734	143,908	0,148
0,25	Батон сдобный	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
0,17	Джем	14	0,126		14,322	54,936			8,4	4,62	0,105
33	Чай с сахаром	149	0,159		0,03	40,528		0,01	0,079	4,013	0,666
	Итого:	**323**	**4,76**	**2,706**	**37,501**	**232,448**	**0,09**	**0,176**	**9,213**	**159,211**	**1,47**
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	**75**	**1,125**	**0,075**	**15,75**	**65,475**	**0,03**	**0,075**	**7,5**	**6**	**0,9**
	обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
164,1	Картофель отварной	140	2,786	3,29	21,476	133,966	0,13	0,092	11,544	14,018	1,176
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
312,2	Икра кабачковая порционная	42	0,571	4,469	1,714	49,728	0,01	0,02	2,352	14,448	0,235
0,44	Сок фруктовый	169	0,507		23,311	90,607	0,034	0,011	3,38	30,409	0,676
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	**666**	**19,78**	**21,981**	**73,572**	**576,821**	**0,311**	**0,36**	**37,841**	**166,32**	**5,792**
	Полдник										
301	Булочка российская	48	3,968	2,704	36,584	186,48	0,064	0,064	0,04	15,72	0,55
37,1	Молоко кипячённое	122	3,172	3,253	5,775	63,277	0,033	0,13	0,634	124,749	0,057
	Итого:	**170**	**7,14**	**5,957**	**42,359**	**249,757**	**0,097**	**0,194**	**0,674**	**140,469**	**0,607**
	Ужин										
172,1	Крупеник+	180	21,388	5,929	54,212	337,659	0,265	0,265	0,148	91,525	4,86
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
273,4	Напиток лимонный	149	0,338		16,877	69,285	0,004		3,963	4,366	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	**378**	**25,11**	**8,342**	**93,171**	**531,424**	**0,355**	**0,378**	**4,362**	**181,04**	**5,946**
	Итого за день:	**1 612**	**57,915**	**39,062**	**262,354**	**1 655,926**	**0,882**	**1,182**	**59,591**	**653,04**	**14,715**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**