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 15:31:16
Foxit Reader Версия: 9.4.1

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню
на 15 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										
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
100	Бутерброд с сыром	10/30	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	**420**	**22,752**	**22,462**	**39,834**	**446,96**	**0,256**	**0,726**	**7,341**	**277,1**	**3,89**
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	**100**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38**	**0,06**	**0,03**	**38**	**35**	**0,1**
	обед										
91,1	Суп из овощей с фасолью	250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
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
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
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:	**774**	**20,342**	**23,022**	**84,771**	**639,46**	**0,537**	**0,124**	**33,453**	**116,17**	**6,27**
	Полдник										
0,18	Вафли	36	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	**216**	**6,73**	**2,295**	**16,375**	**110,58**	**0,005**	**0,039**	**0,75**	**156,5**	**0,215**
	Ужин										
166,1	Картофельное пюре	150	5,4	1,9	36,2	194,9					
248	Сельдь с раст. маслом	50	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	**440**	**18,15**	**9**	**99,118**	**552,98**	**0,084**	**0,104**	**2,5**	**113,42**	**2,33**
	Итого за день:	**1 950**	**68,774**	**56,979**	**247,598**	**1 787,98**	**0,942**	**1,023**	**82,044**	**698,19**	**12,805**
	Итого среднее за 10 дней:		**78,742**	**65,664**	**298,008**	**2 091,368**	**1,082**	**3,577**	**175,388**	**929,458**	**17,163**