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 15:31:38
Foxit Reader Версия: 9.4.1

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

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	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
100	Бутерброд с сыром	5,833/35	5,518	8,027	16,987	162,167	0,058	0,058	0,082	112,117	0,828
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	**335**	**19,466**	**20,668**	**32,379**	**388,747**	**0,207**	**0,604**	**5,117**	**374,143**	**3,308**
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	**75**	**0,6**	**0,15**	**5,625**	**28,5**	**0,045**	**0,022**	**28,5**	**26,25**	**0,075**
	обед										
91,1	Суп из овощей с фасолью	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
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	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
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:	**590**	**20,94**	**20,587**	**71,694**	**552,65**	**0,228**	**0,108**	**46,83**	**102,09**	**5,596**
	Полдник										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	**170**	**6,73**	**2,295**	**16,375**	**110,58**	**0,005**	**0,039**	**0,75**	**156,5**	**0,215**
	Ужин										
166,1	Картофельное пюре	130	4,225	1,517	28,275	151,992					
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	**345**	**12,445**	**6,307**	**70,255**	**389,132**	**0,054**	**0,079**	**1,87**	**83,05**	**2,151**
	Итого за день:	**1 515**	**60,181**	**50,007**	**196,328**	**1 469,608**	**0,539**	**0,852**	**83,067**	**742,033**	**11,345**
	Итого среднее за 10 дней:		**62,244**	**52,717**	**225,684**	**1 643,205**	**7,854**	**0,961**	**131,034**	**769,497**	**14,246**