



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 30 июня 2024 г.День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2**Ежедневное меню  
на 1 июля 2024 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
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,05</b>	<b>14,05</b>	<b>52,12</b>	<b>372,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>2,57</b>	<b>334,68</b>	<b>0,98</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа+	18	4,68	3,024		45,72	0,009	0,029		5,4	0,288
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>41,995</b>	<b>28,453</b>	<b>139,113</b>	<b>837,045</b>	<b>0,489</b>	<b>0,4</b>	<b>18,295</b>	<b>153,936</b>	<b>9,351</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	60	3,468	1,404	34,536	164,4	0,06	0,036	0,096	11,28	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,568</b>	<b>6,704</b>	<b>43,936</b>	<b>267,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,196</b>	<b>1,136</b>	<b>231,68</b>	<b>0,76</b>
<b>Ужин</b>											
	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
	Морковь, тушённая с	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>9,33</b>	<b>10,838</b>	<b>92,367</b>	<b>499,413</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>2,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 035</b>	<b>69,663</b>	<b>60,205</b>	<b>334,016</b>	<b>2 006,002</b>	<b>0,961</b>	<b>1,17</b>	<b>78,001</b>	<b>821,496</b>	<b>13,881</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,236</b>	<b>70,608</b>	<b>291,662</b>	<b>2 094,045</b>	<b>1,013</b>	<b>4,297</b>	<b>164,901</b>	<b>954,129</b>	<b>17,341</b>