



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 30 июня 2024 г.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 1 июля 2024 г.

№ рецепт уры	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											
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	335	7,35	12,45	42,82	313,6	0,16	0,45	2,41	349,57	0,98
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,213	3,538	54,438	0,034		5,213	8,888	0,345
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
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	606	34,862	23,43	119,615	696,031	0,417	0,324	62,718	111,905	6,472
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
340,1 1	Пирожки простые печеные с джемом	50	2,871	1,157	28,6	135,714	0,043	0,029	0,086	9,286	0,543
	Итого:	240	7,811	6,224	37,593	234,261	0,094	0,231	1,074	203,567	0,632
Ужин											
	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
	Морковь, тушённая с	140	2,52	7	24,08	170,8	0,028	0,028	1,12	14	0,42
	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	6,354	7,63	64,071	538,68	0,136	0,076	6,04	56,99	2,74
	Итого за день:	1 616	57,053	49,884	270,175	1 809,707	0,837	1,083	117,241	747,533	11,049
	Итого среднее за 10 дней:		63,376	56,387	220,117	1 634,069	7,868	2,167	126,322	746,628	13,855