



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 1 июля 2024 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 2 июля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	463	16,066	16,412	94,564	594,342	0,18	0,354	1,89	284,61	3,574
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	Итого:	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	788	28,918	22,055	126,173	734,267	0,545	15,753	35,649	209,301	7,724
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	198	5,7	4,92	19,56	144,08	0,045	0,025	0,54	224,7	0,27
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,8	1,4	4,98	34,9					
144,2	Запеканка из творога+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,702	24,019	76,956	625,357	0,155	0,397	17,733	218,53	2,427
Питьевой режим											
	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 179	77,234	67,662	324,333	2 133,247	0,952	16,551	60,132	950,941	14,221
	Итого среднее за 10 дней:		79,236	70,608	291,662	2 094,045	1,013	4,297	164,901	954,129	17,341