



" УТВЕРЖДАЮ"

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

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>12,85</b>	<b>13,26</b>	<b>79,44</b>	<b>491,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>216,01</b>	<b>2,85</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>33</b>	<b>0,025</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
78,1	Рассольник+	150	1,1	3,1	7,6	64,3	0,05	0,03	4,21	8,64	0,49
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>22,879</b>	<b>16,958</b>	<b>76,456</b>	<b>549,681</b>	<b>0,408</b>	<b>0,253</b>	<b>27,256</b>	<b>154,778</b>	<b>5,849</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>6,61</b>	<b>6,905</b>	<b>23,88</b>	<b>183,823</b>	<b>0,051</b>	<b>0,035</b>	<b>0,51</b>	<b>217,32</b>	<b>0,642</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом спивочным+	50	0,806	1,417	5,028	35,25					
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>23,716</b>	<b>5,817</b>	<b>66,748</b>	<b>408,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>13,31</b>	<b>145,94</b>	<b>2,56</b>
<b>Питьевой режим</b>											
	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 726</b>	<b>66,85</b>	<b>43,18</b>	<b>253,162</b>	<b>1 667,144</b>	<b>0,744</b>	<b>0,828</b>	<b>46,666</b>	<b>745,298</b>	<b>12,112</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,376</b>	<b>56,387</b>	<b>220,117</b>	<b>1 634,069</b>	<b>7,868</b>	<b>2,167</b>	<b>126,322</b>	<b>746,628</b>	<b>13,855</b>