



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 2 июля 2024 г.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 3 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>											
17,3	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>16,89</b>	<b>21,68</b>	<b>33,421</b>	<b>398,16</b>	<b>0,154</b>	<b>0,247</b>	<b>3,89</b>	<b>568,95</b>	<b>0,6</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Слива+	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная ++	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
117,1	Суфле из кур+	75	11,775	10,997	3,094	158,016	0,038	0,122	0,084	32,709	1,078
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>785</b>	<b>30,05</b>	<b>24,481</b>	<b>122,727</b>	<b>796,39</b>	<b>0,558</b>	<b>0,431</b>	<b>21,014</b>	<b>180,533</b>	<b>10,345</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	3,617	5,34	33,077	194,571	0,073		0,086	20,109	0,669
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,717</b>	<b>10,64</b>	<b>42,477</b>	<b>297,971</b>	<b>0,123</b>	<b>0,16</b>	<b>1,126</b>	<b>240,509</b>	<b>0,769</b>
<b>Ужин</b>											
	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	230	25,91	19,447	12,742	330,05	0,345		15,525	62,376	1,921
	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>30,29</b>	<b>19,997</b>	<b>56,764</b>	<b>531,93</b>	<b>0,455</b>	<b>0,05</b>	<b>31,725</b>	<b>91,596</b>	<b>3,301</b>
<b>Питьевой режим</b>											
	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 363</b>	<b>86,827</b>	<b>77,117</b>	<b>263,869</b>	<b>2 063,075</b>	<b>1,297</b>	<b>0,896</b>	<b>69,755</b>	<b>116,988</b>	<b>16,456</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>