



" УТВЕРЖДАЮ"

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

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 3 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
<b>Завтрак</b>											
17,3	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>14,77</b>	<b>19,12</b>	<b>39,959</b>	<b>391,78</b>	<b>0,164</b>	<b>0,217</b>	<b>2,79</b>	<b>354,42</b>	<b>0,97</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная ++	60	1,5	4,05	7,05	62,25	0,045	0,045	8,1	29,55	0,69
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
117,1	Суфле из кур+	50	7,85	7,333	2,058	105,358	0,025	0,083	0,058	21,808	0,717
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая+	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,051	4,346	0,077	39,626		0,009		1,44	0,009
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>20,227</b>	<b>19,42</b>	<b>86,124</b>	<b>576,809</b>	<b>0,389</b>	<b>0,305</b>	<b>16,738</b>	<b>130,393</b>	<b>7,231</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,457</b>	<b>10,258</b>	<b>41,152</b>	<b>287,713</b>	<b>0,121</b>	<b>0,203</b>	<b>1,071</b>	<b>213,831</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>											
	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	210	23,66	17,752	11,634	301,35	0,315		14,175	56,952	1,753
	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>26,74</b>	<b>18,302</b>	<b>40,304</b>	<b>435,02</b>	<b>0,405</b>	<b>0,04</b>	<b>25,975</b>	<b>83,392</b>	<b>3,613</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
	Вода питьевая+	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>71,019</b>	<b>67,4</b>	<b>215,489</b>	<b>1 727,532</b>	<b>1,086</b>	<b>0,771</b>	<b>57,825</b>	<b>815,786</b>	<b>13,904</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>