



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 3 июля 2024 г.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 4 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>											
150,1	Суфле	140	25,025	13,3	26,075	319,2	0,07	0,315	0,385	181,423	0,77
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>31,925</b>	<b>16,55</b>	<b>76,285</b>	<b>578,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,595</b>	<b>2,319</b>	<b>354,363</b>	<b>1,934</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,89</b>	<b>0,17</b>	<b>22,845</b>	<b>97,52</b>	<b>0,002</b>	<b>0,048</b>	<b>8,64</b>	<b>26,72</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат картофельный+	80	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
249,1	Уха с перловой крупой**	200	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,2	Рыба лосось (семга) для	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	230	14,914	9,043	14,974	200,136	0,097	0,823	115,569	24,695	1,61
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>790</b>	<b>27,324</b>	<b>19,083</b>	<b>75,716</b>	<b>585,626</b>	<b>0,407</b>	<b>1,143</b>	<b>349,979</b>	<b>105,025</b>	<b>10,501</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>9,13</b>	<b>6,426</b>	<b>33,072</b>	<b>225,969</b>	<b>0,029</b>	<b>0,058</b>	<b>0,75</b>	<b>166,177</b>	<b>0,934</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	11,07	7,155	28,125	221,175	0,236	0,9	38,126	28,868	4,894
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
	Кисель из	200									
	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>14,528</b>	<b>8,053</b>	<b>46,429</b>	<b>317,458</b>	<b>0,335</b>	<b>0,947</b>	<b>53,135</b>	<b>49,972</b>	<b>6,069</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 074</b>	<b>83,797</b>	<b>50,282</b>	<b>254,348</b>	<b>1 804,783</b>	<b>0,983</b>	<b>2,791</b>	<b>414,823</b>	<b>702,256</b>	<b>21,038</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>