



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 4 июля 2024 г.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 5 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>											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>12,306</b>	<b>19,732</b>	<b>63,904</b>	<b>483,942</b>	<b>0,15</b>	<b>0,334</b>	<b>1,44</b>	<b>284,38</b>	<b>2,254</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
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>768</b>	<b>31,992</b>	<b>32,394</b>	<b>73,38</b>	<b>704,886</b>	<b>0,424</b>	<b>0,136</b>	<b>48,893</b>	<b>172,193</b>	<b>8,739</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
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>
<b>Ужин</b>											
57,1	Икра	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Печенье+	15	1,8	2,845	17,936	104,668	0,018	0,013		6,986	0,506
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>23,5</b>	<b>23,07</b>	<b>94,182</b>	<b>665,453</b>	<b>0,223</b>	<b>0,575</b>	<b>5,755</b>	<b>194,486</b>	<b>5,956</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 031</b>	<b>81,526</b>	<b>106,162</b>	<b>283,58</b>	<b>2 396,705</b>	<b>0,967</b>	<b>1,318</b>	<b>189,282</b>	<b>1 020,367</b>	<b>19,633</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>