



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

4 июля 2024 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 5 июля 2024 г.

| № рецепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 1 | Масло в кашу+ | 3 | 0,06 | 5,445 | 0,09 | 49,545 | | 0,015 | | 1,8 | 0,015 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| | Итого: | 338 | 10,11 | 18,495 | 52,91 | 419,345 | 0,12 | 0,255 | 1,08 | 216,15 | 1,845 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты+ | 150 | 1,2 | 2,9 | 4,3 | 47,3 | 0,02 | 0,02 | 8,35 | 26,32 | 0,4 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 10 | 7,98 | 7,63 | 0,095 | 100,8 | 0,045 | | 1,13 | 11,845 | 0,7 |
| 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 |
| 267,1 | Жаркое по- домашнему из говядины+ | 180 | 16,9 | 19,15 | 16,98 | 308,39 | 0,19 | | 23,1 | 31,88 | 3,73 |
| 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 |
| | Итого: | 590 | 29,703 | 30,735 | 56,903 | 619,298 | 0,368 | 0,073 | 39,115 | 135,3 | 7,327 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,2 | 5,333 | 9,467 | 103,733 | 0,053 | 0,213 | 1,04 | 204,507 | 0,093 |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 60 | 7,368 | 21,972 | 29,892 | 347,04 | 0,082 | 0,082 | 0,132 | 116,664 | 0,706 |
| | Итого: | 260 | 12,568 | 27,305 | 39,359 | 450,773 | 0,136 | 0,296 | 1,172 | 321,171 | 0,8 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 57,1 | Икра | 60 | 1,35 | 4,35 | 5,7 | 63 | 0,03 | 0,045 | 3,03 | 15,795 | 0,54 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 150 | 15 | 15,5 | 3 | 210 | 0,075 | 0,425 | 0,225 | 102,5 | 2,4 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| | Печенье+ | 12 | 1,44 | 2,276 | 14,349 | 83,734 | 0,015 | 0,01 | | 5,589 | 0,405 |
| | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 402 | 21,53 | 22,606 | 70,129 | 558,574 | 0,2 | 0,57 | 5,125 | 181,304 | 6,075 |
| | Итого за день: | 1 665 | 73,94 | 99,171 | 226,65 | 2 080 | 0,845 | 1,208 | 170,242 | 865,924 | 17,696 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,376 | 56,387 | 220,117 | 1 634,069 | 7,868 | 2,167 | 126,322 | 746,628 | 13,855 |