



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 7 июля 2024 г.

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 8 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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>445</b>	<b>11,36</b>	<b>15,49</b>	<b>49,106</b>	<b>383,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>445,29</b>	<b>1,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
65,1	БОРЩ	250	2,188	6,1	12,65	112,5	0,041	0,041	11,063	50,538	1,291
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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>829</b>	<b>29,274</b>	<b>33,785</b>	<b>114,285</b>	<b>877,742</b>	<b>0,295</b>	<b>0,168</b>	<b>25,262</b>	<b>170,067</b>	<b>10,207</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка Новомосковская	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,516</b>	<b>8,3</b>	<b>36,607</b>	<b>253,4</b>	<b>0,122</b>	<b>0,16</b>	<b>1,066</b>	<b>235,479</b>	<b>0,643</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
171,2	Запеканка овощная+	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,278	6,615	6,098	120,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>20,854</b>	<b>15,302</b>	<b>71,871</b>	<b>549,263</b>	<b>0,482</b>	<b>10,124</b>	<b>44,391</b>	<b>120,549</b>	<b>8,707</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>2 379</b>	<b>70,725</b>	<b>73,037</b>	<b>278,349</b>	<b>2 092,859</b>	<b>1,142</b>	<b>10,716</b>	<b>122,299</b>	<b>1 007,585</b>	<b>20,989</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>