



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 8 июля 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 9 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>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
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>465</b>	<b>15,903</b>	<b>20,9</b>	<b>96,12</b>	<b>643,17</b>	<b>0,31</b>	<b>0,343</b>	<b>1,88</b>	<b>287,63</b>	<b>3,563</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
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>30,96</b>	<b>0,002</b>	<b>0,048</b>	<b>8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
323,1	Картофельное пюре с морковью+	130	2,669	3,007	19,153	114,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
	Компот из свежих плодов (виноград)	200									
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>758</b>	<b>36,521</b>	<b>14,457</b>	<b>46,539</b>	<b>460,883</b>	<b>0,306</b>	<b>0,327</b>	<b>31,08</b>	<b>182,233</b>	<b>4,956</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>											
180,1	Вареники ленивые+	135	16,65	16,047	23,58	306,113	0,068	0,27	0,225	147,24	0,878
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,167	0,333	1,25	8,333		0,008	0,025	5,142	0,017
	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>20,192</b>	<b>16,662</b>	<b>77,323</b>	<b>548,156</b>	<b>0,118</b>	<b>0,327</b>	<b>0,29</b>	<b>184,229</b>	<b>2,078</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>2 092</b>	<b>82,466</b>	<b>58,525</b>	<b>260,255</b>	<b>1 909,138</b>	<b>0,765</b>	<b>1,103</b>	<b>42</b>	<b>851,67</b>	<b>12,094</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>