



" УТВЕРЖДАЮ"

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

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли 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 пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
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
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>12,69</b>	<b>17,78</b>	<b>66,28</b>	<b>480,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>216,24</b>	<b>2,77</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,027	0,68	96,107	0,069	0,1	1,82	39,293	0,56
323,1	Картофельное пюре с морковью+	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
	Компот из свежих плодов (виноград)	150									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>33,117</b>	<b>11,304</b>	<b>39,093</b>	<b>338,037</b>	<b>0,241</b>	<b>0,264</b>	<b>20,935</b>	<b>147,524</b>	<b>3,871</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	160	6,667	2	4,667	62,4		0,039	0,8	165,333	0,133
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>174</b>	<b>8,347</b>	<b>4,655</b>	<b>21,407</b>	<b>160,09</b>	<b>0,017</b>	<b>0,051</b>	<b>0,8</b>	<b>171,853</b>	<b>0,605</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые+	100	12,333	11,883	17,467	226,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>15,093</b>	<b>12,603</b>	<b>57,091</b>	<b>407,69</b>	<b>0,097</b>	<b>0,25</b>	<b>0,497</b>	<b>143,06</b>	<b>2,16</b>
<b>Питьевой режим</b>											
	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 641</b>	<b>69,922</b>	<b>46,417</b>	<b>190,621</b>	<b>1 415,147</b>	<b>0,617</b>	<b>0,87</b>	<b>30,782</b>	<b>706,428</b>	<b>9,932</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,376</b>	<b>56,387</b>	<b>220,117</b>	<b>1 634,069</b>	<b>7,868</b>	<b>2,167</b>	<b>126,322</b>	<b>746,628</b>	<b>13,855</b>