



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 9 июля 2024 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 10 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
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	508	15,38	20,34	37,935	398,25	0,134	0,497	3,02	489,1	0,54
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,69	8,888	10,095	159	0,068	0,098	0,548	25,575	0,975
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	110	2,926	5,456	17,314	119,049	0,029	0,066	5,544	63,785	1,833
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
	Итого:	740	22,439	21,692	101,941	673,941	0,401	0,313	170,125	213,713	7,264
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	Итого:	260	13,64	11,52	29,75	275,4	0,11	0,24	1,11	234,2	1,02
Ужин											
	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	467	21,08	18,944	93,114	618,894	0,2	1,361	8,439	47,822	6,469
	Итого за день:	2 055	73,739	72,576	279,54	2 036,325	0,877	2,452	190,694	991,236	15,774
	Итого среднее за 10 дней:		79,236	70,608	291,662	2 094,045	1,013	4,297	164,901	954,129	17,341