



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 10 июля 2024 г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 11 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 | | | | | | | | | | | |
| 3,1 | Каша рисовая молочная+ | 200 | 6,9 | 5,2 | 35,5 | 218,4 | 0,07 | 0,21 | 0,96 | 194,9 | 0,43 |
| 1 | Масло в кашу+ | 3 | 0,056 | 5,082 | 0,084 | 46,242 | | 0,014 | | 1,68 | 0,014 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 443 | 10,956 | 10,732 | 58,974 | 428,472 | 0,15 | 0,264 | 1,06 | 212,48 | 2,254 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин+ | 80 | 0,848 | 0,256 | 7,08 | 35,2 | 0,027 | 0,022 | 4,32 | 4,8 | 0,224 |
| | Итого: | 80 | 0,848 | 0,256 | 7,08 | 35,2 | 0,027 | 0,022 | 4,32 | 4,8 | 0,224 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 485 | Салат | 50 | 2,75 | 6,633 | 2,017 | 78,733 | 0,026 | | 1,975 | 95,817 | 0,453 |
| 83,1 | Суп из овощей+ | 200 | 1,88 | 5 | 11 | 97,88 | 0,066 | 0,05 | 8,883 | 25,3 | 0,766 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 15 | 7,182 | 6,87 | 0,084 | 90,72 | 0,04 | | 1,017 | 10,662 | 0,63 |
| 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 |
| 241 | Запеканка картофельная с печенью*+ | 180 | 11,453 | 7,031 | 30,746 | 231,75 | 0,27 | 0,9 | 6,109 | 26,775 | 4,174 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 25 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 20,2 | 0,01 | 0,02 | 0,07 | 14,98 | 0,04 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 733 | 27,956 | 27,975 | 81,335 | 686,045 | 0,512 | 1,156 | 238,094 | 227,594 | 13,234 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 0,18 | Вафли+ | 18 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | Итого: | 198 | 5,7 | 4,92 | 19,56 | 144,08 | 0,045 | 0,025 | 0,54 | 224,7 | 0,27 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 179,1 | Сырники с морковью+ | 140 | 22,008 | 7,896 | 29,848 | 272,664 | 0,09 | 0,252 | 0,907 | 137,995 | 1,058 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 30 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| | Яйцо отварное+ | 53 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| | Компот из апельсина*+ | 200 | 0,45 | | 28,002 | 114,72 | 0,016 | 0,014 | 12,9 | 23,52 | 0,24 |
| | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 463 | 32,718 | 14,416 | 83,035 | 589,634 | 0,19 | 0,323 | 13,837 | 179,185 | 2,268 |
| Питьевой режим | | | | | | | | | | | |
| | Вода питьевая+ | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого за день: | 2 117 | 78,178 | 58,299 | 249,984 | 1 883,431 | 0,924 | 1,79 | 257,851 | 857,759 | 18,252 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,236 | 70,608 | 291,662 | 2 094,045 | 1,013 | 4,297 | 164,901 | 954,129 | 17,341 |