



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Новосибирска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 11 июля 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 12 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											
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	7,85	13,15	44,02	327,4	0,13	0,34	1,59	304,12	2,03
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми+	200	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
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:	787	30,824	27,766	89,208	726,206	0,475	0,294	38,796	204,776	8,191
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	260	9,351	8,197	48,597	303,2	0,119	0,229	1,083	237,243	0,689
Ужин											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
	Омлет с сыром+	115	14,519	14,806	2,156	199,381	0,058	0,345	0,273	213,613	1,912
	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	427	21,859	22,732	86,551	620,576	0,202	0,435	76,973	264,071	4,946
Питьевой режим											
	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 199	70,524	72,005	274,376	2 007,782	0,974	1,322	148,842	1 047,21	15,938
	Итого среднее за 10 дней:		79,236	70,608	291,662	2 094,045	1,013	4,297	164,901	954,129	17,341