

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
182, 3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	37,313/5,224/7,939	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
144, 2	Запеканка из творога+	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
	Итого:	420	31,771	36,634	42,562	617,941	0,143	0,766	1,843	447,578	1,755
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,04	Сок тыквенный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
	Итого:	720	28,092	21,233	96,828	703,117	0,27	0,288	22,868	166,205	4,967
	Полдник										
281, 4	Йогурт молочный питьевой	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	6,171	6,9	36,286	228	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307
	Ужин										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
117,2	Суфле из филе куриного	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
104, 2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
	Итого:	485	17,348	10,971	67,635	446,63	0,247	0,179	38,035	81,556	3,949
	Итого за день:	2 175	84,881	75,837	264,31	2 082,988	0,75	1,541	73,346	962,125	11,58
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"

М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.
Ротова Р. А.

Ежедневное меню

№ реце- птуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312, 2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:	400	17,18	29,54	33,4	468,01	0,146	0,468	4,812	184,44	4,031
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
300, 2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
	Аскорбиновая кислота--	1									
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
236, 1	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
204, 1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
	Итого:	737	37,871	27,636	124,062	868,719	0,673	0,265	38,039	195,576	13,711
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир с сахаром	195	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	265	10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	160	12,696	4,968	8,568	129,76	0,12	1,28	54,928	62,112	2,072
	Итого:	450	16,336	5,898	58,988	346,6	0,184	1,32	129,928	81,892	4,072
	Итого за день:	2 152	81,607	70,994	279,18	2 049,10 9	1,183	2,463	339,089	722,558	24,883
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
8,1	Каша кукурузная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72	0,094	0,196	0,791	167,816	1,428
100	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/30	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	400	20,689	16,851	79,117	554,009	0,236	0,276	3,142	526,621	2,613
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
203, 1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Аскорбиновая кислота--	1									
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
260	Плов из птицы*+	180	17,4	14,571	30,591	323,143	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
	Итого:	682	34,789	28,067	83,722	712,113	0,287	0,2	14,971	124,869	5,789
	Полдник										
148, 1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	240	8,647	2,133	27,436	198,433	0,093	0,116	0,197	43	1,727
	Ужин										
167, 1	Картофельное пюре запеченное+	130	3,432	3,12	22,204	130,312	0,135	0,114	11,435	40,102	1,165
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012
262	Фрикадельки из птицы*+	70	9,965	7,659	6,341	134,235	0,049	0,074	0,346	25,776	0,708
310, 1	Зеленый горошек консервированный +	50	1,31	0,093	3,107	18,333	0,055	0,055	5	10	0,35
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
	Итого:	480	20,667	20,362	89,651	630,725	0,289	0,292	16,829	107,769	3,336
	Итого за день:	2 202	85,792	67,614	307,527	2 202,56	0,945	0,903	39,138	851,258	14,267
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
266	Бутерброды с джемом+	16,364/ 4,091/2 4,545	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
34,1	Итого:	405	5,402	6,635	49,891	281,577	0,098	0,234	4,002	213,809	1,579
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
112, 2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
104, 3	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,183	113,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
60,1	Икра свекольная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
139, 1	Напиток клюквенный+	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
	Итого:	726	25,897	18,967	72,5	551,615	0,316	0,35	30,801	180,104	5,292
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	Итого:	250	7,28	9,055	38,74	263,69	0,061	0,268	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
223	Макаронник с говядиной+	170	28,013	26,978	35,183	495,217	0,24		2,17	110,87	6,43
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
	Напиток "Витаминизирован ный" +	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	450	31,383	30,345	85,477	747,217	0,305	0,051	28,867	136,41	10,03
	Итого за день:	2 131	70,762	65,403	254,708	1 891,09 9	0,8	0,943	244,27	833,842	18,375
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	170	6,715	4,42	29,24	185,13	0,068	0,179	0,816	168,64	0,366
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
266	Бутерброды с джемом+	18,182/ 4,545/2 7,273	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
	Итого:	400	9,177	7,993	55,531	375,594	0,113	0,215	1,342	182,145	1,767
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,06	Сок яблочный+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
311, 1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
119, 1	Гуляш из отварной говядины+	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
	Итого:	705	37,9	17,607	139,057	676,109	0,47	0,408	22,782	149,66	7,021
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	11,24	23,61	34,31	392,6	0,119	0,229	1,15	317,62	0,689
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
203, 1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,376	6,536	14,696	127,04	0,112	0,112	30,72	37,392	1,168
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Итого:	475	11,719	12,571	54,706	361,612	0,189	0,158	35,57	62,474	2,227
	Итого за день:	2 130	70,937	61,98	291,704	1 842,094	0,931	1,04	120,845	754,899	12,006
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72		20,4	0,791	158,049	2,261
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	37,313/ 5,224/7 ,939	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	13,991	12,212	56,132	389,941	0,061	20,625	1,96	275,927	2,889
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
314, 1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
115, 1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
0,48	Сок абрикосовый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Итого:	716	26,368	11,878	95,173	605,676	0,308	0,329	23,792	125,585	6,107
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281, 4	Йогурт молочный питьевой	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	Итого:	250	7,28	9,055	38,74	263,69	0,061	0,268	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
	Аскорбиновая кислота--	1									
250, 1	Котлеты+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,376	6,536	14,696	127,04	0,112	0,112	30,72	37,392	1,168
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
	Итого:	491	17,877	13,714	77,227	495,367	0,255	0,306	45,568	130,221	4,314
	Итого за день:	2 157	65,555	46,899	277,072	1 797,354	0,716	21,547	236,92	811,253	16,184
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	170	1,615	1,615	12,58	71,315	0,017	0,068	0,408	63,75	1,012
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
100, 2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	400	19,205	14,585	77,69	522,195	0,231	0,356	1,382	411,116	2,994
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Аскорбиновая кислота--	1									
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины+	170	15,965	18,087	16,039	291,262	0,177		21,819	30,112	3,518
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	643	26,449	25,885	72,984	623,734	0,283	0,165	92,007	102,404	7,249
	Полдник										
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
150, 1	Суфле творожное+	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	325	23,43	13,525	36,261	399,7	0,062	0,374	0,67	236,215	1,484
	Ужин										
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
212, 1	Капуста тушённая+	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	480	19,401	14,015	63,494	442,262	0,2	0,229	262,195	152,006	8,875
	Итого за день:	2 148	89,984	68,109	271,429	2 075,191	0,816	1,174	366,254	918,741	21,203
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41 "Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
271, 1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	190	4,38	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	Итого:	400	19,759	23,971	41,513	459,783	0,196	0,37	5,05	322,067	2,977
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
311, 1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	70	8,89	1,641	7,506	80,368	0,054		3,01	9,567	1,136
272, 1	Перловка отварная+	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
	Итого:	715	29,608	22,613	87,902	695,053	0,31	0,157	27,113	137,136	6,614
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,129	30,249	192,6	0,06		0,018	141,111	1,311
	Итого:	250	8,985	11,164	39,179	290,83	0,107	0,152	1,006	350,491	1,406
	Ужин										
262	Фрикадельки из птицы*+	70	9,965	7,659	6,341	134,235	0,049	0,074	0,346	25,776	0,708
	Аскорбиновая кислота--	1									
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	491	24,609	16,132	127,807	611,74	0,331	0,223	91,186	75,934	4,747
	Итого за день:	2 156	83,861	74,08	304,501	2 093,586	0,984	0,932	184,355	928,629	16,047
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	35,821/ 5,015/7 ,621	1,805	5,853	0,064	60,179	0,007		0,129	77,86	0,093
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	408	11,345	13,413	39,229	319,253	0,205	0,423	2,028	301,6	1,686
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
	Аскорбиновая кислота--	1									
314, 1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
250, 3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
102, 1	Суп летний овощной*	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
273	Напиток "Витаминизирован- ный"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	767	34,973	30,016	96,359	816,698	0,319	0,292	28,049	148,479	7,611
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	190	5,32	6,08	20,9	157,7	0,042	0,243	0,57	235,6	0,19
	Итого:	250	9,42	9,68	53,549	337,7	0,129	0,243	0,601	253,694	0,841
	Ужин										
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
104, 3	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,183	113,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	480	16,703	12,073	54,369	391,095	0,39	11,683	36,623	73,101	7,765
	Итого за день:	2 205	73,241	65,583	251,606	1 911,74 6	1,063	12,68	247,3	825,875	18,706
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
100, 2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	160	2,8	2,96	11,68	86	0,04	0,136	0,672	131,824	0,136
34	Чай с молоком+	190	1,805	1,805	14,06	79,705	0,019	0,076	0,456	71,25	1,131
	Итого:	400	11,755	12,785	45,13	343,705	0,129	0,302	1,238	363,474	2,187
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
255, 1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	160	8,904	11,123	10,581	177,857	0,07		32,967	46,358	1,934
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
	Итого:	661	22,226	23,939	64,322	555,887	0,285	0,26	241,913	156,162	10,949
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
	Итого:	250	2,28	2,655	50,74	229,29	0,057	0,092	12	16,52	2,272
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
	Аскорбиновая кислота--	1									
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004		2,8	0,04
164, 1	Картофель отварной+	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
112, 2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
	Итого:	461	18,62	6,274	71,447	413,782	0,228	0,202	76,846	73,609	3,349
	Итого за день:	2 072	55,282	45,683	241,139	1 583,214	0,719	0,886	336,998	637,765	21,058
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209