

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
30 июня 2025 г.
М. П.
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 1 июля 2025 г.

№ 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
	Завтрак										
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
266	Бутерброды с джемом+	10/5/40	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
32,1	Чай+	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
144, 2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
	Итого:	410	28,917	31,122	55,085	611,152	0,127	0,561	1,44	325,84	4,692
	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										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Аскорбиновая кислота--	1									
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
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+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
164, 1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
128	Компот из смеси сухофруктов+	190	1,425		41,996	164,787	0,019	0,076	2,375	55,005	1,482
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
0,09	Хлеб ржаной+	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	729	23,204	26,453	106,38	750,001	0,371	0,44	24,546	198,556	7,477
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
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
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	510	27,36	21,052	128,519	677,204	0,523	11,71	39,559	61,654	8,066
	Итого за день:	2 199	87,762	86,682	337,124	2 326,748	1,128	12,933	76,585	829,971	21,408
	Итого среднее за 10 дней:		88,224	78,092	325,739	2 291,847	1,101	5,268	212,839	930,927	20,934