

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 2 июля 2025 г.
Приказ № ОД 140 от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 3 июля 2025 г.

№ 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
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
100, 2	Бутерброд с маслом+	40/5	8,58	9,624	23,268	213,6	0,084	0,108	0,132	192,48	1,104
7,1	Каша пшеничная молочная+	169	9,802	4,648	42,926	256,204		20,28	0,786	157,119	2,248
	Итого:	409	20,092	15,982	79,514	545,314	0,102	20,46	1,35	417,099	4,423
	Завтрак 2ой										
0,27	Персики+	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	Итого:	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
104, 2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
236, 1	Печень по – строгановски+	70	8,304	7,368	5,04	119,7	0,166		17,824	23,118	3,745
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	183	0,641	0,549	31,399	124,403	0,009	0,009	60,39	6,295	0,869
	Итого:	741	31,196	29,211	87,263	735,439	0,515	0,246	104,691	177,752	10,595
	Полдник										
	Аскорбиновая кислота--	1									
148, 1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	261	9,167	2,733	66,706	310,193	0,103	0,117	66,107	45,92	1,903
	Ужин										
314, 1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	190	0,665		17,396	67,469	0,01	0,124	209	11,78	4,807
	Итого:	520	23,078	11,107	82,868	523,596	0,214	0,309	221,26	103,333	7,493
	Итого за день:	2 031	84,433	59,133	325,851	2 155,14 2	0,974	21,211	403,408	764,105	25,014
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021