

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 6 июля 2025 г.
Приказ №140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 7 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
0,15	Мармелад+	10	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
3,1	Каша рисовая молочная+	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
32,1	Чай+	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
	Итого:	425	9,706	13,354	64,458	418,8	0,119	0,259	1,224	202,513	4,117
	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										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
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
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
102, 1	Суп летний овощной*	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
283, 2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	70	8,505	16,669	12,101	232,164	0,07	0,07	6,213	22,741	1,785
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	765	31,697	34,222	137,619	844,498	0,5	0,398	53,094	178,497	8,443
	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										
167, 1	Картофельное пюре запеченное+	130	3,432	3,12	22,204	130,312	0,135	0,114	11,435	40,102	1,165
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	15	2,085	6,915	7,41	99,9	0,001	0,002	0,01	2,097	0,009
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
112,2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
	Итого:	485	21,542	12,418	75,874	504,245	0,285	0,278	58,999	107,077	4,518
	Итого за день:	2 225	69,765	67,988	313,89	2 011,313	1,001	1,127	279,358	740,007	19,851
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021

