

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

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

Ежедневное меню
на 8 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
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	170	2,125	1,36	12,169	65,671	0,051	0,213	0,978	34,731	0,502
100,2	Бутерброд с маслом +	5/40	8,58	9,624	23,268	213,6	0,084	0,108	0,132	192,48	1,104
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Итого:	410	17,815	15,664	66,397	475,291	0,207	0,51	1,974	405,771	1,993
	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										
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Аскорбиновая кислота--	1									
212,1	Капуста тушённая+	75	2,06	4,595	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
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
273	Напиток "Витаминизированный"+	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
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
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
104,3	Картофельное пюре+	75	1,59	2,04	10,49	65,5	0,06	0,05	5,4	18,52	0,55
	Итого:	785	36,943	36,33	94,406	852,736	0,451	0,336	55,597	220,922	9,525
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Итого:	300	17,324	11	64,401	424,363	0,057	0,361	2,78	234,021	0,915
	Ужин										
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном+	190	0,209	0,095	13,851	56,05	0,003	0,003	2,755	7,79	0,862
	Итого:	490	19,522	11,412	68,795	465,217	0,177	0,178	6,395	83,943	3,188
	Итого за день:	2 085	92,004	74,436	303,498	2 258,157	0,912	1,414	71,746	963,657	17,92
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021