

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 8 июля 2025 г.
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 9 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	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
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
36	Какао на молоке+	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855
	Итого:	420	15,621	19,703	47,956	427,302	0,237	0,502	3,468	498,968	2,014
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
59,1	Икра овощная ++	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
	Аскорбиновая кислота--	1									
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
228, 1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	170	11,023	6,684	11,068	147,927	0,072	0,608	85,421	18,253	1,19
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
125, 1	Компот из яблок и слив+	180	0,18	0,09	19,631	75,258	0,018	0,009	31,5	6,912	0,549
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
	Итого:	681	29,743	24,214	67,463	597,393	0,349	0,744	133,276	119,607	5,941
	Полдник										
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	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										
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
262	Фрикадельки из птицы*+	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
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
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	520	17,39	15,705	41,627	422,392	0,244	0,242	34,205	93,811	3,871
	Итого за день:	2 171	69,826	66,622	202,331	1 713,787	0,883	1,806	181,549	999,172	12,836
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021