

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 13 июля 2025 г.
Приказ №140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 14 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
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/7, 939	1,993	6,463	0,071	66,448	0,008		0,142	85,971	0,103
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
322	Каша ячневая молочная++	160	9,28	4,4	40,64	242,56	0,128	0,176	0,768	166,192	0,944
	Итого:	393	15,422	14,589	57,259	425,297	0,208	0,176	3,25	468,568	1,272
	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+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,48	Сок абрикосовый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
311, 1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
204, 1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250, 2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	Итого:	714	30,044	16,543	108,509	696,675	0,387	0,451	33,576	124,026	9,819
	Полдник										
281	Кефир с сахаром	190	5,086	4,385	7,015	87,692	0,068	0,302	1,228	210,462	0,175
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	260	9,869	8,585	45,105	297,692	0,169	0,302	1,264	231,572	0,935
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	170	2,525	6,945	15,615	134,98	0,119	0,119	32,64	39,729	1,241
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+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	510	11,691	13,041	45,52	346,31	0,186	0,169	38,54	68,629	3,078
	Итого за день:	2 177	67,066	52,796	266,193	1 808,654	0,98	1,118	241,63	917,794	17,306
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021