

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 1 июля 2025 г.
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 2 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										
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
310, 1	Зеленый горошек консервированный +	30	0,786	0,056	1,86	10,995	0,033	0,033	3	6	0,21
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
	Итого:	355	16,21	19,469	29,707	353,499	0,192	0,599	4,209	303,936	3,04
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Итого:	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Обед										
59,1	Икра овощная ++	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
	Аскорбиновая кислота--	1									
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
260, 1	Плов из филе куриного	160	17,57	5,2	24,1	213,45	0,1		1,35	16,48	1,66
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
123, 4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	Итого:	567	39,36	27,63	78,742	711,393	0,323	0,103	18,307	117,84	5,446
	Полдник										
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	4,8	16,5	124,5	0,03	0,2	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	5,88	7,455	33,24	222,19	0,047	0,212	0,45	192,52	0,622
	Ужин										
139, 1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	370	17,18	5,75	35,196	258	0,193	1,563	61,47	84,63	3,83
	Итого за день:	1 557	79,675	60,684	186,955	1 590,947	0,763	2,485	98,686	730,276	14,649
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584