

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС №41  
"Росинка"  
Ротова Р. А.  
М. П. 30 июня 2025 г.  
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню  
на 1 июля 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                                             |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1            | В2            | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 182,<br>3          | Соус сладкий+                                               | 20              | 1,44                | 1,7           | 11,1           | 65,6                                     | 0,035         | 0,076         | 0,2            | 61,4                        | 0,04          |
| 32,1               | Чай+                                                        | 150             | 0,6                 | 0,2           | 0,1            | 4,2                                      |               | 0,03          | 0,3            | 14,84                       | 2,46          |
| 144,<br>2          | Запеканка из<br>творога+                                    | 150             | 23,895              | 24,885        | 12,15          | 363,113                                  | 0,075         | 0,39          | 0,345          | 222,75                      | 0,99          |
| 266                | Бутерброды с<br>джемом+                                     | 10/30           | 2,054               | 3,215         | 23,629         | 131,727                                  | 0,041         | 0,025         | 0,393          | 8,591                       | 0,565         |
|                    | <b>Итого:</b>                                               | <b>365</b>      | <b>27,989</b>       | <b>30</b>     | <b>46,979</b>  | <b>564,64</b>                            | <b>0,151</b>  | <b>0,521</b>  | <b>1,238</b>   | <b>307,581</b>              | <b>4,055</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                                          |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 0,02               | Бананы+                                                     | 95              | 1,425               | 0,095         | 19,95          | 82,935                                   | 0,038         | 0,095         | 9,5            | 7,6                         | 1,14          |
|                    | <b>Итого:</b>                                               | <b>95</b>       | <b>1,425</b>        | <b>0,095</b>  | <b>19,95</b>   | <b>82,935</b>                            | <b>0,038</b>  | <b>0,095</b>  | <b>9,5</b>     | <b>7,6</b>                  | <b>1,14</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 164,<br>1          | Картофель<br>отварной+                                      | 110             | 2,189               | 2,585         | 16,874         | 105,259                                  | 0,102         | 0,073         | 9,071          | 11,014                      | 0,924         |
| 222                | Зелень в суп+                                               | 1               | 0,025               | 0,005         | 0,04           | 0,3                                      |               | 0,005         | 2,5            | 5,575                       | 0,04          |
| 91,1               | Суп из овощей с<br>фасолью+                                 | 150             | 0,8                 | 3             | 4,8            | 49,2                                     | 0,03          | 0,03          | 2,75           | 11,36                       | 0,35          |
| 0,13               | Сметана в суп+                                              | 10              | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                                     |               |               | 0,067          | 9                           |               |
|                    | Аскорбиновая<br>кислота--                                   | 1               |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 0,01               | Соль+                                                       | 4               |                     |               |                |                                          |               |               |                | 14,72                       | 0,116         |
| 261                | Котлеты рубленные<br>из птицы*+                             | 60              | 9,63                | 8,68          | 9,98           | 157                                      | 0,07          | 0,1           | 0,54           | 25,7                        | 0,97          |
| 128                | Компот из смеси<br>сухофруктов+                             | 150             | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                                   | 0,01          | 0,06          | 1,87           | 43,42                       | 1,17          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                                | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                                   | 0,053         | 0,023         |                | 10,5                        | 1,17          |
| 60,1               | Икра свекольная+                                            | 40              | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                                     | 0,02          | 0,02          | 3,31           | 17                          | 0,76          |
|                    | <b>Итого:</b>                                               | <b>556</b>      | <b>17,124</b>       | <b>19,33</b>  | <b>81,454</b>  | <b>564,522</b>                           | <b>0,285</b>  | <b>0,31</b>   | <b>20,107</b>  | <b>148,289</b>              | <b>5,5</b>    |
|                    | <b>Полдник</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 0,4                | Пряники+                                                    | 20              | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                    | 0,017         | 0,012         |                | 6,52                        | 0,472         |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                                       | 180             | 4,68                | 4,8           | 8,52           | 93,36                                    | 0,048         | 0,192         | 0,936          | 184,056                     | 0,084         |
|                    | <b>Итого:</b>                                               | <b>200</b>      | <b>6,36</b>         | <b>7,455</b>  | <b>25,26</b>   | <b>191,05</b>                            | <b>0,065</b>  | <b>0,204</b>  | <b>0,936</b>   | <b>190,576</b>              | <b>0,556</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 216,<br>1          | Помидоры свежие<br>порциями+                                | 40              | 0,4                 | 0,1           | 1,5            | 8,3                                      | 0,02          | 0,02          | 10             | 5,6                         | 0,36          |
| 478                | Оладьи из печени<br>(запеченные)                            | 60              | 9,27                | 6,63          | 6,11           | 121                                      | 0,19          | 10,01         | 18,98          | 9,28                        | 4,36          |
| 103,<br>1          | Макаронные<br>изделия<br>отварные+                          | 100             | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                                    | 0,153         | 0,06          |                | 18,74                       | 1,086         |
| 182,<br>2          | Соус молочный<br>(для запекания<br>овощей, рыбы и<br>мяса)+ | 15              | 2,085               | 6,915         | 7,41           | 99,9                                     | 0,001         | 0,002         | 0,019          | 2,097                       | 0,008         |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>плодов+                    | 180             | 0,144               |               | 27,6           | 111,96                                   | 0,014         | 0,029         | 2,16           | 7,56                        | 0,396         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                             | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                     | 0,053         | 0,023         |                | 10,5                        | 1,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                                               | <b>425</b>      | <b>22,039</b>       | <b>16,885</b> | <b>102,79</b>  | <b>547,16</b>                            | <b>0,431</b>  | <b>10,144</b> | <b>31,159</b>  | <b>53,777</b>               | <b>7,38</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1 791</b>    | <b>74,937</b>       | <b>73,765</b> | <b>276,433</b> | <b>1 950,306</b>                         | <b>0,969</b>  | <b>11,273</b> | <b>62,94</b>   | <b>714,573</b>              | <b>18,632</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>                        |                 | <b>68,647</b>       | <b>60,67</b>  | <b>239,291</b> | <b>1 734,202</b>                         | <b>22,111</b> | <b>2,221</b>  | <b>158,024</b> | <b>766,255</b>              | <b>16,474</b> |