

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС №41  
"Росинка"  
Ротова Р. А.  
М. П. 3 июля 2025 г.  
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню  
на 4 июля 2025 г.

| №<br>реце<br>птур<br>ы | 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              | Са                          | Fe            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,19                   | Бутерброд с<br>маслом и сыром+                              | 30/5/6,<br>383  | 2,5                 | 6,73          | 0,06           | 57,35                                    | 70,8          |              | 0,01           | 108,2                       | 0,13          |
| 36                     | Какао на молоке+                                            | 160             | 5,429               | 6,304         | 18,468         | 148,533                                  | 0,064         | 0,256        | 2,08           | 194,485                     | 0,725         |
| 2,1                    | Каша пшѐнная<br>молочная+                                   | 150             | 8,6                 | 5             | 39,2           | 240,9                                    | 0,18          | 0,16         | 0,69           | 149,49                      | 1,25          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>351</b>      | <b>16,529</b>       | <b>18,034</b> | <b>57,728</b>  | <b>446,783</b>                           | <b>71,044</b> | <b>0,416</b> | <b>2,78</b>    | <b>452,175</b>              | <b>2,105</b>  |
|                        | <b>Завтрак 2ой</b>                                          |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,32                   | Нектарин+                                                   | 95              | 1,007               | 0,304         | 8,408          | 41,8                                     | 0,032         | 0,025        | 5,13           | 5,7                         | 0,266         |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>95</b>       | <b>1,007</b>        | <b>0,304</b>  | <b>8,408</b>   | <b>41,8</b>                              | <b>0,032</b>  | <b>0,025</b> | <b>5,13</b>    | <b>5,7</b>                  | <b>0,266</b>  |
|                        | <b>Обед</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 220,<br>1              | Мясо для супа+                                              | 10              | 2,6                 | 1,7           |                | 25,7                                     | 0,005         | 0,015        |                | 3                           | 0,15          |
| 203,<br>1              | Напиток<br>брусничный+                                      | 150             | 0,1                 |               | 18,7           | 71,3                                     |               |              | 1,12           | 7,11                        | 0,12          |
| 0,01                   | Макаронные<br>изделия<br>отварные+                          | 100             | 6,304               | 18,468        | 148,533        | 0,064                                    | 0,256         | 2,08         | 194,485        | 0,725                       | 0,058         |
| 57,1                   | Икра<br>баклажанная+                                        | 40              | 0,9                 | 2,9           | 3,8            | 42                                       | 0,02          | 0,03         | 2,02           | 10,53                       | 0,36          |
| 228,<br>1              | Тефтели из<br>говядины 2<br>вариант+                        | 60              | 10,267              | 6,222         | 10,311         | 137,778                                  | 0,067         | 0,567        | 79,556         | 17                          | 1,111         |
| 85,1                   | Суп картофельный<br>с крупой+                               | 150             | 1,6                 | 1,7           | 11,7           | 71,3                                     | 0,09          | 0,06         | 6,96           | 20,9                        | 0,98          |
| 222                    | Зелень в суп+                                               | 1               | 0,025               | 0,005         | 0,04           | 0,3                                      |               | 0,005        | 2,5            | 5,575                       | 0,04          |
| 0,09                   | Хлеб ржаной+                                                | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                                   | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>533</b>      | <b>17,472</b>       | <b>12,887</b> | <b>54,811</b>  | <b>401,5</b>                             | <b>0,234</b>  | <b>0,699</b> | <b>92,156</b>  | <b>81,975</b>               | <b>3,989</b>  |
|                        | <b>Полдник</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 281,<br>4              | Йогурт молочный<br>питьевой                                 | 180             | 5,04                | 5,76          | 19,8           | 149,4                                    | 0,036         | 0,24         | 0,54           | 223,2                       | 0,18          |
| 0,18                   | Вафли+                                                      | 20              | 0,48                | 0,42          | 12             | 52,08                                    | 0,005         | 0,002        |                | 1,5                         | 0,09          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>200</b>      | <b>5,52</b>         | <b>6,18</b>   | <b>31,8</b>    | <b>201,48</b>                            | <b>0,041</b>  | <b>0,242</b> | <b>0,54</b>    | <b>224,7</b>                | <b>0,27</b>   |
|                        | <b>Ужин</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 246,<br>3              | Рыба горбуша,<br>запеченная с<br>картофелем по –<br>русски+ | 160             | 18,027              | 13,525        | 8,864          | 229,6                                    | 0,24          |              | 10,8           | 43,392                      | 1,335         |
| 311,<br>1              | Томаты<br>консервированные<br>порциями+                     | 30              | 0,33                | 0,03          | 1,05           | 18                                       | 0,006         | 0,009        | 6,75           | 4,5                         | 0,36          |
|                        | Аскорбиновая<br>кислота--                                   | 1               |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,1                    | Хлеб пшеничный+                                             | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                     | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
| 125,<br>1              | Компот из яблок и<br>слив+                                  | 180             | 0,24                | 0,12          | 19,092         | 72,84                                    | 0,012         | 0,012        | 31,5           | 6,912                       | 0,552         |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>401</b>      | <b>20,577</b>       | <b>14,035</b> | <b>39,266</b>  | <b>373,54</b>                            | <b>0,311</b>  | <b>0,044</b> | <b>49,05</b>   | <b>65,304</b>               | <b>3,417</b>  |
|                        | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1 580</b>    | <b>61,105</b>       | <b>51,441</b> | <b>192,014</b> | <b>1 465,104</b>                         | <b>71,661</b> | <b>1,426</b> | <b>149,656</b> | <b>829,854</b>              | <b>10,048</b> |
|                        | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>                        |                 | <b>69,723</b>       | <b>61,856</b> | <b>239,31</b>  | <b>1 749,222</b>                         | <b>22,119</b> | <b>2,218</b> | <b>158,25</b>  | <b>768,024</b>              | <b>16,584</b> |