

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 6 июля 2025 г.
Приказ №140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 7 июля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
0,15	Мармелад+	10	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:	355	7,964	10,706	55,573	351,2	0,094	0,206	1,02	169,948	3,403
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
283, 2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
102, 1	Суп летний овощной*	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68
	Итого:	603	25,207	27,172	113,179	673,848	0,4	0,282	40,062	140,235	6,705
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
167, 1	Картофельное пюре запеченное+	110	2,872	2,628	18,822	110,244	0,116	0,098	9,674	33,929	0,984
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,026	2,796	0,011
133	Кисель из плодов шиповника+	160	0,021		19,744	83,733		0,032	28,16	6,997	1,493
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
112,2	Биточки рыбные+	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	410	17,22	13,724	65,373	457,161	0,231	0,234	48,484	89,606	4,418
	Итого за день:	1 813	56,789	59,096	268,694	1 713,805	0,818	0,945	247,252	612,314	17,173
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584

