

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень 2025 Ясли
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 8 июля 2025 г.
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 9 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6, 383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
	Итого:	351	12,291	15,137	36,887	319,595	70,984	0,17	2,81	456,363	1,212
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед										
	Рис припущенный +	100	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
228, 1	Котлета +	50	10,267	6,222	10,311	137,778	0,067	0,567	79,556	17	1,111
59,1	Икра овощная ++	35	0,875	2,363	4,113	36,313	0,026	0,026	4,725	17,238	0,403
125, 1	Компот из яблок и слив+	150	0,2	0,1	15,91	60,7	100	0,01	26,25	5,76	0,46
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
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
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	Итого:	539	31,007	25,41	52,724	556,913	0,305	0,67	119,461	99,252	5,212
	Полдник										
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	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
	Итого:	200	5,52	6,18	31,8	201,48	0,041	0,242	0,54	224,7	0,27
	Ужин										
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
262	Фрикадельки из птицы*+	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
	Итого:	450	12,997	12,942	30,124	334,755	0,217	0,216	31,196	80,2	4,008
	Итого за день:	1 785	62,669	59,764	160,085	1 449,477	71,575	1,356	163,507	893,865	11,367
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584