

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. 14 июля 2025 г.
Приказ № 140 ОД от 27.06.2025 г.

Ежедневное меню
на 15 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	Са	Fe
	Завтрак										
182, 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, 2	Запеканка из творога+	150	23,895	24,885	12,15	363,113	0,075	0,39	0,345	222,75	0,99
266	Бутерброды с джемом+	10/30	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	365	27,989	30	46,979	564,64	0,151	0,521	1,238	307,581	4,055
	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										
164, 1	Картофель 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
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
	Аскорбиновая кислота--	1									
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
128	Компот из смеси 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
	Итого:	571	24,004	19,51	87,144	618,672	0,335	0,37	22,981	145,409	6,2
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
103, 1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	15	2,085	6,915	7,41	99,9	0,001	0,002	0,019	2,097	0,008
275	Компот из консервированных 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
	Итого:	425	22,039	16,885	102,79	547,16	0,431	10,144	31,159	53,777	7,38
	Итого за день:	1 806	81,247	73,945	270,723	1 958,255	1,009	11,295	65,814	730,693	18,857
	Итого среднее за 10 дней:		69,723	61,856	239,31	1 749,222	22,119	2,218	158,25	768,024	16,584

