

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 2 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 3 апреля 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	160	9,28	4,4	40,64	242,56	0,088	0,184	0,744	157,944	1,344
100	Бутерброд с маслом+	40/5	8,016	10,14	23,268	216	0,084	0,096	0,013	170,88	1,152
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	400	23,407	21,632	84,379	624,421	0,253	0,568	3,097	547,569	3,306
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
104, 2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
203, 1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
112, 2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
	Аскорбиновая кислота--	1									
	Итого:	702	32,92	19,053	78,497	605,52	0,41	0,28	24,349	157,959	5,425
	Полдник										
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
148, 1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
	Итого:	240	8,647	2,133	27,436	198,433	0,093	0,116	0,197	43	1,727
	Ужин										
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
167, 1	Картофельное пюре запеченное+	130	3,432	3,12	22,204	130,312	0,135	0,114	11,435	40,102	1,165
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012
262	Фрикадельки из птицы*+	70	9,965	7,659	6,341	134,235	0,049	0,074	0,346	25,776	0,708
310, 1	Зеленый горошек консервированный +	50	1,31	0,093	3,107	18,333	0,055	0,055	5	10	0,35
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	480	20,667	20,362	89,651	630,725	0,289	0,292	16,829	107,769	3,336
	Итого за день:	1 922	87,141	63,281	300,964	2 146,399	1,085	1,305	54,472	864,297	14,394
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209