

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 3 апреля 2025 г.
Приказ № 77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 4 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
266	Бутерброды с джемом+	10/40	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
	Итого:	415	5,858	7,35	55,142	310,85	0,107	0,24	4,089	215,718	1,704
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
260	Плов из птицы*+	180	17,4	14,571	30,591	323,143	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
60,1	Икра свекольная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
139, 1	Напиток клюквенный+	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
	Итого:	705	27,766	27,99	77,734	665,149	0,202	0,278	21,432	143,334	5,627
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	Итого:	250	7,28	9,055	38,74	263,69	0,061	0,268	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
223	Макаронник с говядиной+	170	28,013	26,978	35,183	495,217	0,24		2,17	110,87	6,43
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
273	Напиток "Витаминизирован ный"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	450	31,383	30,345	85,477	747,217	0,305	0,051	28,867	136,41	10,03
	Итого за день:	2 120	73,087	75,14	265,193	2 033,907	0,695	0,877	234,988	798,982	18,835
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209