

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

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

Ежедневное меню
на 10 апреля 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	35,821/ 5,015/7 ,621	1,805	5,853	0,064	60,179	0,007		0,129	77,86	0,093
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	408	11,345	13,413	39,229	319,253	0,205	0,423	2,028	301,6	1,686
	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										
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
250, 3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314, 1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
	Аскорбиновая кислота--	1									
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
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
102, 1	Суп летний овощной*	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
273	Напиток "Витаминизирован- ный" +	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	767	34,973	30,016	96,359	816,698	0,319	0,292	28,049	148,479	7,611
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	190	5,32	6,08	20,9	157,7	0,042	0,243	0,57	235,6	0,19
	Итого:	250	9,42	9,68	53,549	337,7	0,129	0,243	0,601	253,694	0,841
	Ужин										
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
104, 3	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,183	113,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	480	16,703	12,073	54,369	391,095	0,39	11,683	36,623	73,101	7,765
	Итого за день:	2 205	73,241	65,583	251,606	1 911,746	1,063	12,68	247,3	825,875	18,706
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209