

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 14 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	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	170	6,715	4,42	29,24	185,13	0,068	0,179	0,816	168,64	0,366
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
266	Бутерброды с джемом+	10/40	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:	405	9,405	8,35	58,156	390,23	0,118	0,218	1,386	183,1	1,83
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,06	Сок яблочный+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
311, 1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
119, 1	Гуляш из отварной говядины+	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
	Итого:	705	37,9	17,607	139,057	676,109	0,47	0,408	22,782	149,66	7,021
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	11,24	23,61	34,31	392,6	0,119	0,229	1,15	317,62	0,689
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
203, 1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,376	6,536	14,696	127,04	0,112	0,112	30,72	37,392	1,168
0,3	Яйцо отварное+	25	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Итого:	475	11,719	12,571	54,706	361,612	0,189	0,158	35,57	62,474	2,227
	Итого за день:	2 135	71,165	62,337	294,329	1 856,731	0,936	1,042	120,888	755,853	12,068
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209