

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

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

Ежедневное меню
на 15 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
182, 3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/7, 939	1,993	6,463	0,071	66,448	0,008		0,142	85,971	0,103
144, 2	Запеканка из творога+	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
	Итого:	423	31,883	37	42,566	621,702	0,144	0,766	1,851	452,445	1,761
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
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+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,04	Сок тыквенный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
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
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
	Итого:	720	28,092	21,233	96,828	703,117	0,27	0,288	22,868	166,205	4,967
	Полдник										
281, 4	Йогурт молочный питьевой	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	6,171	6,9	36,286	228	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307
	Ужин										
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
117,2	Суфле из филе куриного	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
104, 2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	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
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
	Итого:	485	17,348	10,971	67,635	446,63	0,247	0,179	38,035	81,556	3,949
	Итого за день:	1 978	83,894	76,133	252,814	2 039,99 9	0,731	1,521	68,354	968,991	13,284
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209