

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 15 апреля 2025 г.
Приказ № 77 - Од от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 16 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										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
312, 2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:	405	17,486	30,484	35,228	485,01	0,152	0,472	4,812	185,603	4,109
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
239, 1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
300, 2	Клѣцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
	Аскорбиновая кислота--	1									
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
236, 1	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
204, 1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
	Итого:	737	37,871	27,636	124,062	868,719	0,673	0,265	38,039	195,576	13,711
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир с сахаром	195	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	265	10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	160	12,696	4,968	8,568	129,76	0,12	1,28	54,928	62,112	2,072
	Итого:	430	16,266	5,838	55,556	333,004	0,183	1,319	123,328	81,204	3,977
	Итого за день:	1 937	81,843	71,877	277,576	2 052,513	1,188	2,465	332,489	714,033	24,864
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209

