

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 20 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 21 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	160	9,28	4,4	40,64	242,56		19,2	0,744	148,752	2,128
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5,22 4/7,939	1,993	6,463	0,071	66,448	0,008		0,142	85,971	0,103
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	393	13,523	12,303	53,596	378,542	0,062	19,425	1,921	271,497	2,762
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
314, 1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
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
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
115, 1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
0,48	Сок абрикосовый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Итого:	716	26,368	11,878	95,173	605,676	0,308	0,329	23,792	125,585	6,107
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281, 4	Йогурт молочный питьевой	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										
	Аскорбиновая кислота--	1									
250, 1	Котлеты+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
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
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
	Итого:	491	17,877	13,714	77,227	495,367	0,255	0,306	45,568	130,221	4,314
	Итого за день:	2 150	65,088	46,99	274,536	1 785,95 5	0,717	20,347	236,881	806,823	16,057
	Итого среднее за 10 дней:		86,935	74,621	317,172	2 257,663	1,043	5,077	241,536	903,359	20,274

