

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето ясли 2025  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
г.Нижевартовска ДС №41  
"Росинка"  
Ротова Р. А.  
М. П. 2 апреля 2025 г.  
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню  
на 3 апреля 2025 г.

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                        |                                                             |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1            | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 100                    | Бутерброд с<br>маслом +                                     | 30/5            | 4,73                | 6,88          | 14,56          | 139                                      | 0,05          | 0,05         | 0,07           | 96,1                        | 0,71          |
| 36                     | Какао на молоке+                                            | 155             | 5,26                | 6,107         | 17,891         | 143,892                                  | 0,062         | 0,248        | 2,015          | 188,408                     | 0,703         |
| 8,1                    | Каша кукурузная<br>молочная+                                | 150             | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                                    | 0,08          | 0,17         | 0,7            | 148,06                      | 1,26          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>350</b>      | <b>18,69</b>        | <b>17,087</b> | <b>70,551</b>  | <b>510,292</b>                           | <b>0,192</b>  | <b>0,468</b> | <b>2,785</b>   | <b>432,568</b>              | <b>2,673</b>  |
|                        | <b>Завтрак 2ой</b>                                          |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,02                   | Бананы+                                                     | 95              | 1,425               | 0,095         | 19,95          | 82,935                                   | 0,038         | 0,095        | 9,5            | 7,6                         | 1,14          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>95</b>       | <b>1,425</b>        | <b>0,095</b>  | <b>19,95</b>   | <b>82,935</b>                            | <b>0,038</b>  | <b>0,095</b> | <b>9,5</b>     | <b>7,6</b>                  | <b>1,14</b>   |
|                        | <b>Обед</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 104,<br>2              | Картофельное<br>пюре+                                       | 110             | 2,332               | 2,992         | 15,389         | 101,937                                  | 0,095         | 0,08         | 7,927          | 27,159                      | 0,803         |
| 203,<br>1              | Напиток<br>брусничный+                                      | 150             | 0,1                 |               | 18,7           | 71,3                                     |               |              | 1,12           | 7,11                        | 0,12          |
| 215,<br>1              | Огурцы свежие<br>порциями+                                  | 30              | 0,225               | 0,03          | 0,6            | 3,375                                    | 0,008         | 0,008        | 2,1            | 5,1                         | 0,15          |
| 239,<br>1              | Мясо для супа<br>(куры)+                                    | 20              | 15,96               | 15,26         | 0,19           | 201,6                                    | 0,09          |              | 2,26           | 23,69                       | 1,4           |
| 222                    | Зелень в суп+                                               | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |               | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 0,09                   | Хлеб ржаной+                                                | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                                   | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
| 87,1                   | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями+             | 150             | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                                     | 0,06          | 0,04         | 4,17           | 12,13                       | 0,57          |
| 0,01                   | Соль+                                                       | 2               |                     |               |                |                                          |               |              |                | 7,36                        | 0,058         |
|                        | Аскорбиновая<br>кислота--                                   | 1               |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 112,<br>2              | Биточки рыбные+                                             | 60              | 11                  | 1,7           | 6,2            | 82,3                                     | 0,05          | 0,07         | 0,75           | 35,74                       | 0,48          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>555</b>      | <b>33,347</b>       | <b>21,452</b> | <b>63,319</b>  | <b>581,335</b>                           | <b>0,355</b>  | <b>0,23</b>  | <b>23,327</b>  | <b>139,939</b>              | <b>4,831</b>  |
|                        | <b>Полдник</b>                                              |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 148,<br>1              | Ватрушка с<br>творогом+                                     | 50              | 7,083               | 1,75          | 22,75          | 128,083                                  | 0,075         | 0,083        | 0,092          | 32,567                      | 0,792         |
| 33                     | Чай с сахаром+                                              | 150             | 0,16                |               | 0,03           | 40,8                                     |               | 0,01         | 0,08           | 4,04                        | 0,67          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>200</b>      | <b>7,243</b>        | <b>1,75</b>   | <b>22,78</b>   | <b>168,883</b>                           | <b>0,075</b>  | <b>0,093</b> | <b>0,172</b>   | <b>36,607</b>               | <b>1,462</b>  |
|                        | <b>Ужин</b>                                                 |                 |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 167,<br>1              | Картофельное<br>пюре запеченное+                            | 110             | 2,872               | 2,628         | 18,822         | 110,244                                  | 0,116         | 0,098        | 9,674          | 33,929                      | 0,984         |
| 182,<br>2              | Соус молочный<br>(для запекания<br>овощей, рыбы и<br>мяса)+ | 10              | 1,39                | 4,61          | 4,94           | 66,6                                     |               | 0,002        | 0,013          | 1,398                       | 0,006         |
| 0,1                    | Хлеб пшеничный+                                             | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                     | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
| 262                    | Фрикадельки из<br>птицы* +                                  | 60              | 8,335               | 6,415         | 5,4            | 112,615                                  | 0,046         | 0,065        | 0,295          | 20,862                      | 0,738         |
| 310,<br>1              | Зеленый горошек<br>консервированный<br>+                    | 40              | 1,048               | 0,075         | 2,48           | 14,66                                    | 0,044         | 0,044        | 4              | 8                           | 0,28          |
| 132                    | Кисель из кураги+                                           | 150             | 0,8                 |               | 29,004         | 123,74                                   |               | 0,02         | 0,3            | 18,49                       | 0,45          |
|                        | <b>Итого:</b>                                               | <b>400</b>      | <b>16,426</b>       | <b>14,088</b> | <b>70,906</b>  | <b>480,96</b>                            | <b>0,259</b>  | <b>0,25</b>  | <b>14,282</b>  | <b>93,178</b>               | <b>3,628</b>  |
|                        | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1 600</b>    | <b>77,131</b>       | <b>54,472</b> | <b>247,506</b> | <b>1 824,404</b>                         | <b>0,919</b>  | <b>1,137</b> | <b>50,065</b>  | <b>709,892</b>              | <b>13,733</b> |
|                        | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>                        |                 | <b>68,661</b>       | <b>59,174</b> | <b>234,967</b> | <b>1 743,749</b>                         | <b>22,068</b> | <b>2,128</b> | <b>178,887</b> | <b>752,588</b>              | <b>16,078</b> |