

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 7 апреля 2025 г.
Приказ № 77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 8 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										
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
100, 2	Бутерброд с маслом+	30/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	355	15,447	12,397	65,887	440,493	0,181	0,294	1,174	323,9	2,519
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины+	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
	Аскорбиновая кислота--	1									
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	513	22,048	21,788	59,622	517,059	0,288	0,127	76,32	81,867	5,956
	Полдник										
182, 3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
150, 1	Суфле творожное+	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	270	15,933	9,367	25,963	288,733	0,085	0,303	0,547	195,023	1,26
	Ужин										
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
212, 1	Капуста тушённая+	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	420	14,705	11,333	48,861	342,318	0,163	0,217	251,841	129,082	8,563
	Итого за день:	1 653	69,558	54,98	220,283	1 671,539	0,755	1,035	339,382	737,472	19,439
	Итого среднее за 10 дней:		68,661	59,174	234,967	1 743,749	22,068	2,128	178,887	752,588	16,078