

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 9 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
271, 1	Консервированная кукуруза порциями+	35	0,651	0,131	4,918	189,578	0,007	0,007	1,68	1,75	0,14
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	18,903	24,163	40,488	615,678	0,173	0,605	4,17	297,017	3,099
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	50	6,1	1,157	5,229	55,679	0,036		1,486	6,364	0,771
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
272, 1	Перловка отварная+	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
	Итого:	553	28,961	23,824	72,085	632,311	0,28	0,101	19,312	110,707	5,581
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
332	Рулет с маком+	50	3,45	5,108	25,208	160,5	0,051		0,015	117,592	1,083
	Итого:	200	7,35	9,108	32,308	238,3	0,091	0,16	0,795	270,972	1,153
	Ужин										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
528	Соус красный основной+	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
262	Фрикадельки из птицы*+	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Аскорбиновая кислота--	1									
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	160	0,64	0,427	32,004	127,083	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
	Итого:	416	20,694	13,085	107,464	508,167	0,291	0,197	74,2	66,008	4,706
	Итого за день:	1 614	76,763	70,37	260,04	2 028,827	0,873	1,064	155,478	777,003	14,825
	Итого среднее за 10 дней:		68,661	59,174	234,967	1 743,749	22,068	2,128	178,887	752,588	16,078

