

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартowska ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 10 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 11 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
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:	355	9,347	11,097	38,787	293,693	0,121	0,354	1,564	387,92	1,849
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
255, 1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	150	8,35	10,425	9,917	166,733	0,065		30,908	43,458	1,817
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
	Итого:	533	17,855	19,39	50,327	443,456	0,232	0,203	204,628	122,793	8,815
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
0,12	Сок персиковый+	170	0,51		28,889	111,803	0,034	0,068	10,2	8,5	1,53
	Итого:	200	3,03	3,983	53,999	258,338	0,059	0,086	10,2	18,28	2,238
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
	Аскорбиновая кислота--	1									
164, 1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
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
112, 2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
	Итого:	401	16,269	5,875	61,156	361,079	0,218	0,185	63,821	68,214	3,549
	Итого за день:	1 584	46,539	40,382	213,578	1 397,11 2	0,658	0,847	436,963	612,408	18,541
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028