

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 14 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+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	155	0,165		0,031	42,16		0,01	0,083	4,175	0,692
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом+	10/30	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	350	8,219	7,115	49,46	337,287	0,101	0,185	1,195	161,566	1,577
	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										
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
311, 1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
119, 1	Гуляш из отварной говядины+	50	12,083	3,592	2,458	89,317	0,058	0,108	0,85	11,467	1,125
	Итого:	544	28,144	12,955	99,399	521,049	0,37	0,276	17,397	115,286	5,287
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	25	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	395	7,74	9,365	43,713	286,425	0,175	0,151	32,73	59,47	2,59
	Итого за день:	1 734	54,998	51,935	232,277	1 546,132	0,792	0,843	109,212	625,971	10,398
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028