

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П. 20 апреля 2025 г.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню
на 21 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6, 383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	13,227	12,11	49,586	346,531	70,993	0,383	1,638	438,434	2,589
	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										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
314, 1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
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
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,48	Сок абрикосовый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
115, 1	Пудинг рыбный+	50	7,917	2,25	3,5	66,083	0,042	0,067	0,383	30,775	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
	Итого:	564	21,364	9,978	76,802	493,394	0,246	0,277	21,993	98,218	4,842
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
281, 4	Йогурт молочный питьевой	170	4,76	5,44	18,7	141,1	0,034	0,227	0,51	210,8	0,17
	Итого:	200	7,28	9,422	43,81	287,635	0,059	0,245	0,51	220,58	0,878
	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
	Аскорбиновая кислота--	1									
250, 1	Котлеты+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
	Итого:	411	13,693	11,482	63,482	404,165	0,221	0,274	38,255	113,613	4,26
	Итого за день:	1 771	55,602	43,03	242,99	1 572,27 1	71,548	1,197	219,146	892,795	14,66
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

