

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"

Ротова Р. А.
31 марта 2025 г.
М. П.
Приказ №487 ОД от 25.12.2024 г.

Ежедневное меню
на 1 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	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
182, 3	Соус сладкий+	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,026	0,057	0,15	46,05	0,03
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
144, 2	Запеканка из творога+	150	23,895	24,885	12,15	363,113	0,075	0,39	0,345	222,75	0,99
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
	Итого:	356	29,375	34,09	31,247	527,583	70,951	0,637	1,375	555,86	1,59
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Томаты консервированные с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	15	2,085	6,915	7,41	99,9	0,001	0,002	0,019	2,097	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
112,1	Котлеты рыбные+	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
	Итого:	570	21,862	16,417	79,532	561,814	0,207	0,175	19,381	140,853	4,104
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281, 4	Йогурт молочный питьевой	180	5,04	5,76	19,8	149,4	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18
	Итого:	200	5,52	6,18	31,8	201,48	0,041	0,242	0,54	224,7	0,27
	Ужин										
	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
104, 2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
	Итого:	410	17,468	10,339	55,964	392,753	0,228	0,161	31,23	79,172	4,277
	Итого за день:	1 761	74,824	67,175	204,168	1 712,129	71,472	1,237	81,026	1 033,58 5	10,317
	Итого среднее за 10 дней:		67,674	57,638	234,244	1 723,089	22,06	2,137	178,465	750,048	15,951