

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад
 Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ "
 И. О. Заведующий МАДОУ
 г. Нижневартовск ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В.Б.
 М. П. 3 июля 2025 г.
 Подпись

Ежедневное меню
 на 4 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
24,1	Омлет с сыром+	100	12,625	12,875	1,875	173,375	0,05	0,3	0,238	185,75	1,663
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
717	Плетенка с маком	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	23,245	25,455	71,735	609,075	0,168	0,446	4,918	298,05	4,223
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,33	Киви+	90	0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72
	Итого:	290	0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	45	0,722
	Обед										
216,1	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	756	25,404	20,374	96,204	678,094	0,436	44,198	31,934	179,764	6,057
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
351	Пирожки сдобные печеные	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	260,53	0,111	0,29	2,79	34,03	2,43
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	470	5,653	7,683	56,949	325,82	0,194	0,194	73,96	67,916	4,044
	Итого за день:	2 176	67,842	64,132	261,978	1 915,81	0,927	45,164	275,602	624,76	17,476
	Итого среднее за 10 дней:		81,81	57,915	303,06	2 000,198	1,077	12,237	190,236	828,3	17,432