

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
"Домовёнок"
Мельник О.И.
МОЗАТИЧЕНОЕ 2 июля 2025 г.
Подпись: Мельник О.И.
ДЕТСКИЙ САД № 38
"ДОМОВЁНОК"

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога+	110	21,853	3,652	18,194	186,294	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
185, 1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
33	чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	400	25,093	4,012	43,514	351,958	0,119	0,265	0,693	146,901	2,254
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	300	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	15	0,282
	Обед										
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	180	2,758	3,715	11,52	91,44	0,058	0,043	3,888	31,435	1,174
214, 1	Перец сладкий свежий порциями+	50	0,667		2,667	12,667	0,05	0,042	124,975	4	0,3
239, 1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
106, 1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
256, 5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
222, 1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,12	Сок персиковый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	Итого:	675	19,763	15,146	88,109	577,793	0,264	0,24	149,791	115,1	5,937
	Полдник										
270, 2	Гренки с сыром+	50	8,17	7,57	31,27	226,153	0,073	0,064	0,364	144,35	0,814
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	13,27	12,87	40,67	329,553	0,123	0,224	1,404	364,75	0,914
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
126, 1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
259, 3	Рагу по-домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,018	1,953
	Итого:	450	17,895	22,448	54,931	480,831	0,23	0,232	146,039	78,773	3,792
	Итого за день:	2 075	77,081	54,795	236,074	1 784,136	0,77	0,988	303,328	720,524	13,179
	Итого среднее за 10 дней:										

Бухгалтер: И. Р. Уружбекова / Уружбекова И. Р.