



## МЕНЮ

### Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 "Солнышко" г.

Рацион: Ясли		День: Среда 05.03.2025														
Неделя 1		Возрастная категория: от 1-до 3 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
4	Каша геркулесовая	150	4,37	6,18	23,14	161,87	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
502	Какао с молоком и витаминами	150	3	3	23	131	0,06	0,18	1,60	24,00		152,94		25,00	0,54	
Итого за Завтрак1			9	13	56	371	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3	
Завтрак2																
399	Сок/йогурт/снежок	100	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25	
Обед																
68	Борщ	180	7,91	5,81	10,98	128	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20	
10	Котлета из говядины	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,01	0,15	0,03	22,00		49,00		24,00	0,30	
333	Соус	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,10	0,11	3,34	30,00		56,00		15,00	0,80	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60										
25	Огурец свежий	50	0,35	0,05	10,95	45,65										
7,00	Морс брусничный	150	3	0,78	4	35										
Ужин																
17	Пирожок с мясом и рисом	70	10,24	6,38	28,20	223,20	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00	
2	Каша пшено	150	4,67	6,17	29,06	186,12										
296	Чай с сахаром	150	0	0	14	53	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00	
Итого за ужин			17	14	78	510	4,51	14,01	0	24	1	163	0	62	3	
Итого за день			27	27	151	953	4,86	14,27	3	184	1	459	0	151	7	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-14	-18	-45	-397	4,18	13,52	-35	184	1	-216	0	91	0	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-34%	-40%	-23%	-29%	615%	1803%	-92%			-32%			0%	

  

Рацион: САД		Неделя: 1														
		Возрастная категория: от 3-7 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
4	Каша геркулесовая	200	4,37	6,18	23,14	161,87	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
502	Какао с молоком и витаминами	180	3	3	23	131	0,06	0,18	1,60	24,00		152,94		25,00	0,54	
Итого за Завтрак1			9	13	56	371	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3	
Завтрак2																
399	Сок/йогурт/снежок	150	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25	
Обед																
68	Борщ	200	7,91	5,81	10,98	128	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20	
10	Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,01	0,15	0,03	22,00		49,00		24,00	0,30	
333	Соус	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,10	0,11	3,34	30,00		56,00		15,00	0,80	
218	Лапша	130	1,20	3,90	21,79	148,84	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60										
25	Огурец свежий	50	0,35	0,05	10,95	45,65										
7,00	Морс брусничный	180	3	0,78	4	35										
Ужин																
17	Пирожок с мясом и рисом	80	10,24	6,38	28,20	223,20	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00	
2	Каша пшено	200	4,67	6,17	29,06	186,12										
296	Чай с сахаром	200	0	0	14	53	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00	
Итого за ужин			17	14	78	510	4,51	14,01	0	24	1	163	0	62	3	
Итого за день			27	27	151	953	4,86	14,27	3	184	1	459	0	151	7	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-14	-18	-45	-397	4,18	13,52	-35	184	1	-216	0	91	0	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-34%	-40%	-23%	-29%	615%	1803%	-92%			-32%			0%	