



МЕНЮ

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

Район: Ясли		День: Пятница 28.03.2025														
		Неделя 4		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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
168	Каша дружба	150	5,05	7,82	19,40	169,00	0,08	0,15	0,67	75,00		139,00		38,00	0,54	
2	Батон с маслом	35	1	3	17	101	0	0	0	41		0		3	0	
152	Чай с сахаром	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак1			6	11	47	310	0,09	0,16	1	140	0	143	0	66	1	
Завтрак2																
399	Фрукты	95	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
73	Суп клецки	180	2,70	2,70	23,80	124,00	0,00	0,00	0,00	12,00		0,00		19,00	0,00	
	Котлета мясная	60	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43			249,46			1,10	
7/8	Пюре картофельное	150	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12			34,80			1,20	
85	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00			10,32			3,23	
161	Компот	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35			10,40		15,00	0,61	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	4	10	0,1	0,5	6,2			12		12	1	
	Хлеб ржаной	10	1	1	18	8	0,1	0,3	2,3			11		10	1	
Итого за Обед			37	35	149	1005	0,59	1,35	10	12	0	328	0	56	8	
Полдник																
Ужин																
211	Яйцо отварное	40	5,30	6,71	13,60	136,00	0,14	0,14	4,70			36,00			1,31	
	Сосиска отварная	60	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92	
	Кекс	60	5,00	6,00	23,82	164,90			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
	Батон с маслом/сыр	35	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
	Чай с сахаром	150	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25	
Итого за ужин			22	20	80	591	0,33	0,74	12	74	0	69	0	36	3	
Итого за день			66	66	276	2030	1,01	2,25	24	226	0	547	0	159	13	
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1050	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			25	21	80	980	0,33	1,50	-14	226	0	-128	0	99	6	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			61%	47%	41%	93%	49%	200%	-37%			-19%			86%	

Район: САД		Неделя: 4														
		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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
168	Каша дружба	250	5,05	7,82	19,40	169,00	0,08	0,15	0,67	75,00		139,00		38,00	0,54	
2	Батон с маслом	45	1	3	17	101	0	0	0	41		0		3	0	
152	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак1			6	11	47	310	0,09	0,16	1	140	0	143	0	66	1	
Завтрак2																
399	Фрукты	100	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
73	Суп клецки	250	2,70	2,70	23,80	124,00	0,00	0,00	0,00	12,00		0,00		19,00	0,00	
	Котлета мясная	80	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43			249,46			1,10	
7/8	Пюре картофельное	180	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12			34,80			1,20	
85	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00			10,32			3,23	
161	Компот	200	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35			10,40		15,00	0,61	
	Хлеб пшеничный	30	30	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	
	Хлеб ржаной	10	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	
Итого за Обед			73	41	129	1018	173,39	0,75	3	21	0	305	28	34	50	
Ужин																
211	Яйцо отварное	40	5,30	6,71	13,60	136,00	0,14	0,14	4,70			36,00			1,31	
	Сосиска отварная	60	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92	
	Кекс	70	5,00	6,00	23,82	164,90			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
	Батон с маслом / сыр	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
	Чай с молоком	200	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25	
Итого за ужин			22	20	80	591	0,33	0,74	12	74	0	69	0	36	3	
Итого за день			102	72	256	2043	173,81	1,65	17	235	0	524	0	137	55	
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1050	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			61	27	60	993	173,13	0,90	-21	235	0	-151	0	77	48	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			149%	60%	31%	95%	25460%	120%	-55%			-22%			686%	