



МЕНЮ

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

Район: Ясли		День: Среда 09.04.2025														
Неделя 2		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																
13	Каша пшеничная	150	4,69	6,13	34,35	204,64	0,40	0,30	0,00	0,00	1,31	40,00	####	122,00	3,39	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,29	2,80	53,80	7,43	134,10	####	304,76	8,72	
160164	Цикорий	150	3,9	3,84	17,66	120,48										
Итого за Завтрак1			10	13	62	403	1,05	0,59	3	54	8,74	174	1232	427	12	
Завтрак2																
	Сок	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																
96	Суп с фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81	0,05	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7	
431	Капуста тушеная с мясом	200	6,21	10,27	39,35	273,45	0,138	0,188	45,24	671,3	3,49	123,94	146	55,49	2,35	
10	Помидор свежий	40	0,9	0,1	11,75	49,78	0,4	0,635	37,61	174,5	2,932	420,85	635	131,4	7,2	
1	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
102	Компот	150	0,036	0	22,284	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1168	446	14,73	
Итого за Обед			20	20	103	672	1,88	1,97	106	1461	18	1108	2343	760	30	
Ужин																
130	Сосиска	70	6,006	14,38	0,28	154,56	0,021	0,063	0	0	0,35	17,5	97,3	10,5	1,26	
218	Лапша	120	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6	
296	Чай с молоком	150	2,41	2,15	18,84	99,66	1,06	1,09	19,96	233,9	14,32	612,4	1352	481,7	17,5	
1	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44	
3	Банан	100	2,5	2,7	14,02	90,38										
Итого за ужин			10	20	41	403	1,25	1,19	20	234	16	649	1536	508	20	
Итого за день			41	53	223	1550	4,18	3,75	130	1769	43	1937	5111	1710	63	
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.)			0	8	27	200	3,50	3,00	92	1769	43	1262	5111	1650	56	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			0%	18%	14%	15%	515%	400%	242%			187%			800%	

Район: САД		Неделя: 2														
		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																
13	Каша пшеничная	180	4,69	6,13	34,35	204,64	0,40	0,30	0,00	0,00	1,31	40,00	####	122,00	3,39	
16	Батон с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,29	2,80	53,80	7,43	134,10	####	304,76	8,72	
160164	Цикорий	200	4	4	18	120	0,06	0,18	1,60	24,00		152,94		25,00	0,54	
Итого за Завтрак1			10	14	62	403	1,11	0,77	4	78	8,74	327	1232	452	13	
Завтрак2																
	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																
96	Суп с фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81	0,05	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7	
431	Капуста тушеная с мясом	230	6,21	10,27	39,35	273,45	0,138	0,188	45,24	671,3	3,49	123,94	146	55,49	2,35	
10	Помидор свежий	50	0,9	0,1	11,75	49,78	0,4	0,635	37,61	174,5	2,932	420,85	635	131,4	7,2	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
1	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38	
102	Компот	180	0,036	0	22,284	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1168	446	14,73	
Итого за Обед			18	19	95	623	1,75	1,89	106	1461	18	1071	2304	748	28	
Ужин																
130	Сосиска	70	6,006	14,38	0,28	154,56	0,021	0,063	0	0	0,35	17,5	97,3	10,5	1,26	
218	Лапша	130	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6	
296	Чай с молоком	200	2,41	2,15	18,84	99,66	1,06	1,09	19,96	233,9	14,32	612,4	1352	481,7	17,5	
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44	
3	Банан	100	2,5	2,7	14,02	90,38										
Итого за ужин			10	20	41	403	1,25	1,19	20	234	16	649	1536	508	20	
Итого за день			39	53	215	1501	4,11	3,85	131	1793	43	2053	5072	1723	62	
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.)			-2	8	19	151	3,43	3,10	93	1793	43	1378	5072	1663	55	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-5%	18%	10%	11%	504%	413%	245%			204%			786%	