



МЕНЮ

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

Район: Ясли		День: Пятница 18.04.2025														
		Неделя 3 Возрастная категория: от 1-до 3 лет Весна - Лето														
№ 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																
4001	Каша дружба	150	7	9,02	35	248,2	0,188	0,062	0,8	7,2	0,202	54,32	137	43,64	1,126	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853	304,76	8,724	
300	Чай с лимоном	150	0,2	0,05	13,13	52,34	0,31	0,33	25,96	80,8	2,562	270,1	404	102,1	5,65	
Итого за Завтрак 1			8,74	12,53	57,88	378,54	1,15	0,68	29,56	141,80	6,79	458,52	###	145,74	15,50	
Завтрак2																
399	Сок	100	1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
96	Суп с фрикадельками	160	6,96	7,16	8,84	125,81	0,05	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7	
33	Птица отварная	65	5,90	15,20	0,81	120,00	0,38	0,62	27,61	132,80	2,93	416,85	####	131,35	6,95	
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,80	2,36	238,10	####	87,10	2,65	
	Закуска :помидор	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 пшенич.	30	2,28	0,94	7,43	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
1	Хлеб ржан.	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	150	0,036	0	22,884	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1168	446	14,73	
Итого за Обед			21	29	89	652	2,27	2,63	102	998	20	1602	3161	911	36	
Ужин																
	Суп молочный	150	5,6	5,4	23,04	161,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4	
70	Коржик молочный	70				281										
	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,27	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331	788,6	256,93	
152	Хлеб	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	
Итого за ужин			3	1	24	399	53,43	0,74	1	5	121	57	383	805	258	
Итого за день			34	45	190	1532	56,85	4,05	133	1145	148	2124	4938	1862	311	
Норма (сут. 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.)			-7	0	-6	482	56,17	3,30	95	1145	148	1449	4938	1802	304	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-17%	0%	-3%	46%	8260%	440%	250%			215%			4343%	

Район: САД		Неделя: 3 Возрастная категория: от 3-7 лет														
		Неделя 3 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																
259	Каша дружба	200	5,68	5,12	25,05	165,53	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
1	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45	
152	Цикорий	200	3,9	3,84	17,66	120,48	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак 1			11,88	13,32	57,33	394,01	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54	
Завтрак2																
399	Сок	100	1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	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	
33	Птица отварная	75	5,90	15,20	0,81	120,00	0,38	0,62	27,61	132,80	2,93	416,85	####	131,35	6,95	
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,80	2,36	238,10	####	87,10	2,65	
	Закуска :помидор	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 пшенич.	30	2,28	0,94	7,43	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
1	Хлеб ржан.	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	22,884	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1168	446	14,73	
Итого за Обед			21	29	89	652	2,27	2,63	102	998	20	1602	3161	911	36	
Ужин																
	Суп молочный	200	5,6	5,4	23,04	161,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4	
70	Коржик молочный	70				281										
	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,27	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331	788,6	256,93	
152	Хлеб	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	
Итого за ужин			3	1	24	399	53,43	0,74	1	5	121	57	383	805	258	
Итого за день			37	46	190	1547	55,83	3,58	105	1075	148	1879	3551	1751	297	
Норма (сут. 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.)			-4	1	-6	497	55,15	2,83	67	1075	148	1204	3551	1691	290	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-10%	2%	-3%	47%	8110%	377%	176%			178%			4143%	