



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 07.03.2025														
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																
4001	Каша дружба	150	7,00	9,02	35,00	248,20	0,12	0,01	1,95	75,00		198,46		38,00	0,55	
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,04	0,02		41,00		5,00		3,00		
296	Чай с сахаром	150	0	0	13	48	0,01	0,01	3			7,88		1	0,9	
Итого за Завтрак1			9	12	58	374	0,17	0,04	5	116	0	211	0	42	1	
Завтрак2																
	Фрукты	90	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
6	Суп клецки	180	4,45	5,78	14,27	132,33	0,06	0,04	19,41	12,00		46,81		12,00	0,85	
158	Перловка	120	3,02	5,58	26,70	158,80	0,05	0,04	26,23			86,07			1,35	
30	Гуляш из говядины	60	13,04	13,50	3,44	187,32	0,1	0,1	4,00			21,00			2,00	
58	Салат	40	1,00	0,01	2,06	13,43	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,00	0,00	0,00	18,00		0,15		13,00	0,0023	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60										
504,00	Кисель витамин	150	0	0	22	86										
Итого за Обед			25	27	81	663	0,31	0,68	54	30	0	168	0	47	5	
Ужин																
19	Суп молочный	150	5,60	5,40	23,04	162,16	0,1	0,3	0,43			249,46			1,10	
55	Сырники <small>сгущенное</small>	120	13,30	15,80	40,50	420,20	0,05	0,16	1,40	41,00		125,00		3,00	0,96	
298	Чай	150	0	0	0	0	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
Итого за ужин			19	21	64	582	0,16	0,47	2	65	0	380	0	28	3	
Итого за день			54	60	220	1691	0,64	1,19	62	211	0	766	0	118	10	
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.)			13	15	24	641	-0,04	0,44	24	211	0	91	0	58	3	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			32%	33%	12%	61%	-6%	59%	63%			13%			43%	

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																
4001	Каша дружба	170	7,00	9,02	35,00	248,20	0,12	0,01	1,95	75,00		198,46		38,00	0,55	
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,04	0,02		41,00		5,00		3,00		
296	Чай с сахаром	180	0	0	13	48	0,01	0,01	3			7,88		1	0,9	
Итого за Завтрак1			9	12	58	374	0,17	0,04	5	116	0	211	0	42	1	
Завтрак2																
	Фрукты	100	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
6	Суп клецки	200	4,45	5,78	14,27	132,33	0,06	0,04	19,41	12,00		46,81		12,00	0,85	
158	Перловка	130	3,02	5,58	26,70	158,80	0,05	0,04	26,23			86,07			1,35	
30	Гуляш из говядины	70	13,04	13,50	3,44	187,32	0,1	0,1	4,00			21,00			2,00	
58	Салат	50	1,00	0,01	2,06	13,43	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,00	0,00	0,00	18,00		0,15		13,00	0,0023	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60										
504,00	Кисель витамин	180	0	0	22	86										
Итого за Обед			25	27	81	663	0,31	0,68	54	30	0	168	0	47	5	
Ужин																
19	Суп молочный	200	5,60	5,40	23,04	162,16	0,1	0,3	0,43			249,46			1,10	
55	Сырники <small>сгущенное молоко</small>	160	13,30	15,80	40,50	420,20	0,05	0,16	1,40	41,00		125,00		3,00	0,96	
298	Чай	200	0	0	0	0	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
Итого за ужин			19	21	64	582	0,16	0,47	2	65	0	380	0	28	3	
Итого за день			54	60	220	1691	0,64	1,19	62	211	0	766	0	118	10	
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.)			13	15	24	641	-0,04	0,44	24	211	0	91	0	58	3	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			32%	33%	12%	61%	-6%	59%	63%			13%			43%	