

МЕНЮ

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



Рацион: Ясли		День: понедельник 10.03.2025														
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																
268	Каша Манная молочная жидкая	150	6,71	6,53	34,15	214,67	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
16	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	
296	Чай с сахаром	150	0,156	0	10,04	53,27	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак 1			9,17	10,89	58,81	375,94	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54	
Завтрак2																
399	Йогурт/сок /снежок	100	2,8	2,5	11,00	78,00	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	78	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
14	Суп с лапшой	180	9,468	8,415	10,14	154,12	0,024	0,05	2,76	76,86	0,297	19,36	58,68	14,23	0,64	
79	Гуляш	60	7,20	6,20	1,98	94,50	0,78	0,70	12,68	121,60	8,53	359,00	975,60	373,60	12,32	
58	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0,00	18,20	8,85	12,84	176,73	117,70	3,95	
59	Горошек	40	1,60	0,10	3,30	21,50	0,06	0,04	4,90	36,00	0,01	9,00	26,50	8,50	0,51	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,12	0,08	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,162	0,080	0,00	0,00	0,92	22,20	270,00	894,00	2,38	
507,00	Напиток витаминный	150	0	0	17	68	0,27		18	0,108	2,106		0		0	
Итого за Полдник			26,28	17,51	63,58	560,86	1,60	1,04	38,40	252,77	20,77	459,90	1546,21	1420,33	20,88	
Ужин																
107	Ватружка с повидлом	60	3,82	2,55	37,80	190,00	0,43	0,52	0,06	1,74	3,07	32,83	38,04	5,32	0,57	
4001	Каша дружба	150	8,23	10,61	41,17	292,00	0,14	0,07	0,94	8,47	0,24	63,90	160,94	51,34	1,32	
1	Хлеб пшеничный	30	3	1	10	65	0,164	0,101	0	0	0,076	50	51,6	16	1	
	Чай	150	0	0	0											
Итого за ужин			15	14	89	547	0,73	0,69	1	10	3	147	251	73	3	
Итого за день			29	28	164	1038	1,02	0,98	3	82	11	389	528	1002	8	
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.)			-12	-17	-32	-12	0,34	0,23	-35	82	11	-286	528	942	1	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-29%	-38%	-16%	-1%	50%	31%	-92%			-42%			14%	

Рацион: 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																
268	Каша Манная молочная жидкая	205	6,71	6,53	34,15	214,67	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
16	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	
296	Чай с сахаром	200	0,156	0	10,04	53,27	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак 1			9,17	10,89	58,81	375,94	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54	
Завтрак2																
399	Йогурт/сок /снежок	100	2,8	2,5	11,00	78,00	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	78	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
14	Суп с лапшой	180	9,468	8,415	10,14	154,12	0,024	0,05	2,76	76,86	0,297	19,36	58,68	14,23	0,64	
79	Гуляш	60	7,20	6,20	1,98	94,50	0,78	0,70	12,68	121,60	8,53	359,00	975,60	373,60	12,32	
58	Гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0,00	18,20	8,85	12,84	176,73	117,70	3,95	
59	Горошек	50	1,60	0,10	3,30	21,50	0,06	0,04	4,90	36,00	0,01	9,00	26,50	8,50	0,51	
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,12	0,08	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,162	0,080	0,00	0,00	0,92	22,20	270,00	894,00	2,38	
507,00	Напиток витаминный	180	0	0	17	68	0,27		18	0,108	2,106		0		0	
Итого за Полдник			26,28	17,51	80,58	628,86	1,87	1,04	56,40	252,88	22,88	459,90	1546,21	1420,33	20,88	
Ужин																
107	Ватружка с повидлом	60	3,82	2,55	37,80	190,00	0,43	0,52	0,06	1,74	3,07	32,83	38,04	5,32	0,57	
4001	Каша дружба	200	8,23	10,61	41,17	292,00	0,14	0,07	0,94	8,47	0,24	63,90	160,94	51,34	1,32	
1	Хлеб пшеничный	40	3	1	10	65	0,164	0,101	0	0	0,076	50	51,6	16	1	
	Чай	200	0	0	0											
Итого за ужин			15	14	89	547	0,73	0,69	1	10	3	147	251	73	3	
Итого за день			29	28	164	1038	1,02	0,98	3	82	11	389	528	1002	8	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	0,90	1,00	50			900		80	9	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-12	-17	-32	-12	0,34	0,23	-35	82	11	-286	528	942	1	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-29%	-38%	-16%	-1%	50%	31%	-92%			-42%			14%	