



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Среда 12.03.2025														
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																
13	Каша пшеничная	150	4,69	6,13	34,35	204,64	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
160164	Цикорий	150	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	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3	
Завтрак2																
	Сок/йогурт/снежок	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	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20	
431	Капуста тушеная с мясом	200	6,21	10,27	39,35	273,45										
10	Помидор свежий	40	0,90	0,10	11,75	49,78										
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01	
102	Компот	150	0,04	0,00	22,28	89,28	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00	
Итого за Обед			18	19	95	623	8,92	28,15	16	0	1	107	0	25	4	
Ужин																
2	Каша пшенная	150	4,67	6,17	29,06	186,12	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00	
152	Пирожок с картошкой	80	3,82	5,94	15,90	133,05										
296	Чай с сахаром	150	0	0	13	48										
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	5	32										
3	Банан	90	3	3	14	90										
Итого за ужин			8	12	58	367	0,10	0,00	0	0	0	135	0	37	1	
Итого за день			37	45	232	1465	9,37	28,41	19	160	1	538	0	151	9	
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.)			-4	0	36	115	8,69	27,66	-19	160	1	-137	0	91	2	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-10%	0%	18%	9%	1278%	3688%	-50%			-20%			29%	

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																
13	Каша пшеничная	180	4,69	6,13	34,35	204,64	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
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	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3	
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	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20	
431	Капуста тушеная с мясом	230	6,21	10,27	39,35	273,45										
10	Помидор свежий	50	0,90	0,10	11,75	49,78										
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00	
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01	
102	Компот	180	0,04	0,00	22,28	89,28										
Итого за Обед			18	19	95	623	4,52	14,15	16	0	1	85	0	25	3	
Ужин																
2	Каша пшенная	200	4,67	6,17	29,06	186,12	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00	
152	Пирожок с картошкой	100	3,82	5,94	15,90	133,05										
296	Чай с сахаром	180	0	0	13	48										
1	Хлеб пшеничный	20	2	1	5	32										
3	Банан	100	3	3	14	90										
Итого за ужин			8	12	58	367	0,10	0,00	0	0	0	135	0	37	1	
Итого за день			37	45	232	1465	4,97	14,41	19	160	1	516	0	151	8	
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.)			-4	0	36	115	4,29	13,66	-19	160	1	-159	0	91	1	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-10%	0%	18%	9%	631%	1821%	-50%			-24%			14%	