



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Четверг 13.03.2025													
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															
20	Каша рисовая	150	4,10	5,55	26,47	167,60	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
502	Какао витамин	150	4	3	25	145	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			10	12	61	391	0,14	0,11	2	130	0	230	0	56	2
Завтрак2															
	Фрукты	90	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			2	2	10	70	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
5	Свекольник	180	4,79	8,22	17,28	150,1	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
58	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,76	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
10	Котлета	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Кукуруза	40	1,73	3,71	4,82	59,58	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38									
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
7	Морс	150	3,21	0,78	4,14	35,12									
Итого за Обед			28	27	63	644	0,27	0,66	27	73	0	79	0	118	4
Ужин															
130	Сосиска	70	6,01	14,38	0,28	154,56	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
239	Омлет с морковью	80	8,14	11,05	14,67	191,00									
1	Хлеб пшеничный	30	3	1	10	65									
12	Чай	150	0	0	0										
	Кондитерское изделие	40	3	4	30	167									
Итого за ужин			20	30	55	578	0,07	0,20	0	47	0	166	0	16	1
Итого за день			60	71	189	1683	0,51	1,10	30	270	0	596	0	205	7
Норма (суг. 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.)			19	26	-7	633	-0,17	0,35	-8	270	0	-79	0	145	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			46%	58%	-4%	60%	-25%	47%	-21%			-12%			0%

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															
20	Каша рисовая	180	4,10	5,55	26,47	167,60	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
502	Какао витамин	200	4	3	25	145	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			10	12	61	391	0,14	0,11	2	130	0	230	0	56	2
Завтрак2															
	Фрукты	100	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			2	2	10	70	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
5	Свекольник	205	4,79	8,22	17,28	150,1	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
58	Гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,76	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
10	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Кукуруза	50	1,73	3,71	4,82	59,58	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38									
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
7	Морс	180	3,21	0,78	4,14	35,12									
Итого за Обед			28	27	63	644	0,27	0,66	27	73	0	79	0	118	4
Ужин															
130	Сосиска	70	6,01	14,38	0,28	154,56	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
239	Омлет с морковью	85	8,14	11,05	14,67	191,00									
1	Хлеб пшеничный	40	3	1	10	65									
12	Чай	200	0	0	0										
	Кондитерское изделие	40	3	4	30	167									
Итого за ужин			20	30	55	578	0,07	0,20	0	47	0	166	0	16	1
Итого за день			60	71	189	1683	0,51	1,10	30	270	0	596	0	205	7
Норма (суг. 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.)			19	26	-7	633	-0,17	0,35	-8	270	0	-79	0	145	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			46%	58%	-4%	60%	-25%	47%	-21%			-12%			0%