



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 14.03.2025													
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
14	Каша ячневая	150	5,10	4,60	22,50	148,50	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
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
12	Чай конфета	150	2	12	76	78	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак 1			8,64	20,06	108,25	304,50	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54
Завтрак2															
399	Фрукты	90	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															
62	Рассольник	180	4,48	7,26	13,36	137,87	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
3	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
42	Салат из моркови	40	0,62	0,05	5,80	26,15	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61
	Кисель	150	0,00	0,00	21,60	85,50	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36
Итого за Обед			37	17	76	600	0,24	0,70	17	32	1	71	1	47	4
Ужин															
25	Гуляш из индейки	60	13,40	17,80	2,83	225,50			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
218	Лапша	120	1,20	3,90	21,79	148,84									
1	Хлеб пшеничный	30	3	1	10	65	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
298	Чай с молоком	150	2	2	19	100	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01
Итого за ужин			20	25	54	539	4,75	10,91	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			67	64	258	1546	5,12	11,82	19	133	13	295	13	112	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	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.)			26	19	62	496	4,44	11,07	-19	133	13	-380	13	52	1
Рацион: САД		Неделя: 2 Возрастная категория: от 3-7 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															
14	Каша ячневая	180	5,10	4,60	22,50	148,50	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
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
12	Чай конфета	200	2	12	76	78	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак 1			8,64	20,06	108,25	304,50	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54
Завтрак2															
399	Фрукты	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															
62	Рассольник	205	4,48	7,26	13,36	137,87	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
3	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,80	26,15	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61
	Кисель	180	0,00	0,00	21,60	85,50	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36
Итого за Обед			37	17	76	600	0,24	0,70	17	32	1	71	1	47	4
Ужин															
25	Гуляш из индейки	80	13,40	17,80	2,83	225,50			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
218	Лапша	130	1,20	3,90	21,79	148,84									
1	Хлеб пшеничный	40	3	1	10	65	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
298	Чай с молоком	200	2	2	19	100	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01
Итого за ужин			20	25	54	539	4,75	10,91	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			67	64	258	1546	5,12	11,82	19	133	13	295	13	112	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	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.)			26	19	62	496	4,44	11,07	-19	133	13	-380	13	52	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			63%	42%	32%	47%	653%	1476%	-50%			-56%			14%