



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: понедельник 17.03.2025													
		Неделя 3		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	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 повидло	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	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	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
4	Щи	180	11,30	5,30	7,80	152,10	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
79	Гуляш из мяса	60	7,21	6,20	1,98	94,50	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
192	Гречка	120	3,69	5,59	38,53	219,30	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80
102	Хлеб	40	0,04		22,28	89,28	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
1,00	Компот	150	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
Итого за Обед			26	19	84	638	0,27	0,68	6	61	0	67	0	52	4
Ужин															
2	Каша рисовая	150	4,67	6,17	29,06	186,12			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
17	Булочка дорожная	60	10,24	6,58	28,20	225,20	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
298	Чай с молоком	150	2	2	19	100									
Итого за ужин			17	15	76	511	0,01	0,01	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			55	47	230	1570	0,41	0,90	8	162	12	291	12	117	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.)			14	2	34	520	-0,27	0,15	-30	162	12	-384	12	57	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			34%	4%	17%	50%	-40%	20%	-79%			-57%			14%

Рацион: САД		Неделя: 3													
		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	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 повидло	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	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	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
4	Щи	220	11,30	5,30	7,80	152,10	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
79	Гуляш из мяса	60	7,21	6,20	1,98	94,50	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
192	Гречка	130	3,69	5,59	38,53	219,30	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80
102	Хлеб	180	0,04		22,28	89,28	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
1,00	Компот	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
Итого за Обед			26	19	84	638	0,27	0,68	6	61	0	67	0	52	4
419			5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6			240			0,2
Итого за Полдник			5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
Ужин															
2	Каша рисовая	200	4,67	6,17	29,06	186,12			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
17	Булочка дорожная	80	10,24	6,58	28,20	225,20	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
298	Чай с молоком	200	2	2	19	100									
Итого за ужин			17	15	76	511	0,01	0,01	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			55	47	230	1570	0,41	0,90	8	162	12	291	12	117	8
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.)			14	2	34	520	-0,27	0,15	-30	162	12	-384	12	57	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			34%	4%	17%	50%	-40%	20%	-79%			-57%			14%