



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		Неделя 3		Возрастная категория: от 1-до 3 лет		День: вторник 18.03.2025										
№ 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																
13	Каша ячневая	150	4,69	6,23	34,35	204,64	0,14	0,04	0	75		38		38	1,6	
16	Батон с маслом	35	2	4	15	108	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45	
300	Чай с молоком, конфета	150	0,2	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62			7,88		1	0,9	
Итого за Завтрак1			7	10	63	365	0,19	0,09	3	116	0	123	0	42	3	
Завтрак2																
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18	
Итого за Завтрак2			2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	1	0,18	
Обед																
8	Суп клецки	180	5,20	6,05	21,21	161,96			4,30							
158	Пюре картофельное	120	3,02	5,58	26,70	158,80	0,08	0,14	0,12			35		14	1	
21,00	Оладьи из печени	70	17	7	10	166	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
506	Морс	150			21	81	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81	
	Салат	50														
1	Хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01	
Итого за Обед			29,20	20,37	91,76	650,74	4,94	11,56	10,88	0,00	0,00	62,88	0,00	39,00	2,82	
Ужин																
265	Сочник с творогом	100	29,75	7,00	0,13	183,33	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31	
1	Хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	0	0	0			0,11			0,02	
214	Лапша с сыром	150														
	Чай с сахаром	150	2,5	6	24,4	156										
296	Чай с сахаром	150	0	0	9	48										
Итого за ужин			36	15	46	470	0,08	0,00	1	0	0	199	0	0	0	
Итого за день			75	48	215	1576	5,26	11,95	16	116	0	595	0	82	6	
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.)			34	3	19	226	4,58	11,20	-22	116	0	-80	0	22	-1	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			83%	7%	10%	17%	674%	1493%	-58%			-12%			-14%	

Рацион: САД		Неделя: 3		Возрастная категория: от 3-7 лет		День: вторник 18.03.2025										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
13	Каша ячневая	200	4,69	6,23	34,35	204,64	0,14	0,04	0	75		38		38	1,6	
16	Батон с маслом	35	2	4	15	108	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45	
300	Чай с молоком, конфета	200	0,2	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62			7,88		1	0,9	
Итого за Завтрак1			7	10	63	365	0,19	0,09	3	116	0	123	0	42	3	
Завтрак2																
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18	
Итого за Завтрак2			2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	1	0,18	
Обед																
8	Суп клецки	225	5,20	6,05	21,21	161,96			4,30							
158	Пюре картофельное	130	3,02	5,58	26,70	158,80	0,08	0,14	0,12			35		14	1	
21,00	Оладьи из печени	80	17	7	10	166	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
506	Морс	180			21	81	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81	
	Салат	50														
1	Хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01	
Итого за Обед			29,20	20,37	91,76	650,74	4,94	11,56	10,88	0,00	0,00	62,88	0,00	39,00	2,82	
Полдник																
		200														
Итого за Полдник			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																
265	Сочник с творогом	120	29,75	7,00	0,13	183,33	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31	
1	Хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	0	0	0			0,11			0,02	
214	Лапша с сыром	180														
	Чай с сахаром	200	2,5	6	24,4	156										
296	Чай с сахаром	200	0	0	9	48										
Итого за ужин			36	15	46	470	0,08	0,00	1	0	0	199	0	0	0	
Итого за день			75	48	215	1576	5,26	11,95	16	116	0	595	0	82	6	
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.)			34	3	19	226	4,58	11,20	-22	116	0	-80	0	22	-1	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			83%	7%	10%	17%	674%	1493%	-58%			-12%			-14%	