



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Среда 19.03.2025													
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
4	Каша геркулесовая	150	3,57	5,13	20,13	141,82	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13
16	Батон с маслом повидло	30	2	4	28	156	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71
298	Какао, кондитерка	150	2,418	2,15	18,84	99,62	0,06	0,18	1,60	24,00		152,94		25,00	0,54
Итого за Завтрак1			8	11	67	397	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3
Завтрак2															
	Фрукты	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															
5	Суп солянка	180	4,79	8,22	17,29	150,10	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20
156	Тефтели	60	13,16	8,13	8,38	158,26									
218	Гречка	120	1,20	3,90	21,79	148,84	0,01	0,15	0,03	22,00		49,00		24,00	0,30
505	Кисель витаминный	150	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01
1	Хлеб	40	2,28	0,94	7,45	48,38	0,12	0,08	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Салат	50	1,73	3,71	4,82	59,58	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
Итого за Обед			27	27	101	738	4,65	14,39	16	22	1	180	39	87	5
Ужин															
80	Каша пшениная	120	4,04	1,05	26,97	137,76	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00
26	Пирожок с капустой	70	7,72	18,18	0,31	195,92									
1	Хлеб	40	5,98	1,74	12,85	148,84									
12	Чай	150	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86
Итого за ужин			18	21	40	483	0,11	0,01	0	24	0	141	0	62	2
Итого за день			54	59	225	1690	5,11	14,66	19	206	1	617	39	238	11
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.)			13	14	29	340	4,43	13,91	-19	206	1	-58	39	178	4
Отклонение от нормы (+,- в %.)			32%	31%	15%	25%	651%	1855%	-50%			-9%			57%
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
4	Каша геркулесовая	150	3,57	5,13	20,13	141,82	0,24	0,03	0,00	75,00		41,47		46,00	2,13
16	Батон с маслом повидло	55	2	4	28	156	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71
298	Какао, кондитерка	200	2,418	2,15	18,84	99,62	0,06	0,18	1,60	24,00		152,94		25,00	0,54
Итого за Завтрак1			8	11	67	397	0,35	0,26	2	140	0	290	0	74	3
Завтрак2															
	Фрукты	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															
5	Суп солянка	205	4,79	8,22	17,29	150,10	0,12	0,15	15,62			61,25		25,00	2,20
156	Тефтели	80	13,16	8,13	8,38	158,26									
218	Гречка	130	1,20	3,90	21,79	148,84	0,01	0,15	0,03	22,00		49,00		24,00	0,30
1	Хлеб	40	3,98	1,7400	17,85	82,98	4,40	14,00		0,10	0,50	22,00			1,00
505	Кисель витаминный	180	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	0,00			2,14			0,01
	Салат	50	1,73	3,71	4,82	59,58	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
Итого за Обед			25	26	93	690	4,53	14,31	16	22	1	143	0	75	4
Полдник															
368								0,02	10,00			16,00		9,00	2,20
Итого за Полдник			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20
Ужин															
80	Каша пшениная	130	4,04	1,05	26,97	137,76	0,10	0,00	0,00			135,20		37,00	1,00
26	Пирожок с капустой	60	7,72	18,18	0,31	195,92									
1	Хлеб	40	5,98	1,74	12,85	148,84									
12	Чай	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86
Итого за ужин			18	21	40	483	0,11	0,01	0	24	0	141	0	62	2
Итого за день			52	58	217	1642	4,99	14,58	19	206	1	580	0	226	10
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.)			11	13	21	292	4,31	13,83	-19	206	1	-95	0	166	3
Отклонение от нормы (+,- в %.)			27%	29%	11%	22%	634%	1844%	-50%			-14%			43%