

МЕНЮ

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



Рацион: Ясли		День: Четверг 20.03.2025													
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 пшеничная	150	8,24	10,62	41,18	293,82	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Чай с лимоном	150	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			11	15	56	402	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															
56	Суп с фрикадельками	180	1,02	4,73	19,53	126,72	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Рис/Плов	120	1,56	8,80	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Азу	60	17	22	4	282	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Морс	150	5,21	0,78	4,14	35,12	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Салат	50													
1,00	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
Итого за Обед			29	38	44	846	0,37	1,16	31	73	0	93	0	140	5
Ужин															
19	Суфле рыбное с сыром	120	5,60	5,40	23,04	162,16	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
55	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
12	Чай	150													
Итого за ужин			26	27	106	832	0,17	0,70	5	52	5	180	5	43	2
Итого за день			68	82	216	2150	0,71	2,10	39	275	5	624	5	254	9
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.)			27	37	20	1100	0,03	1,35	1	275	5	-51	5	194	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			66%	82%	10%	105%	4%	180%	3%			-8%			29%

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 пшеничная	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Чай с лимоном	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			11	15	56	402	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															
56	Суп с фрикадельками	220	1,02	4,73	19,53	126,72	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Рис/Плов	130	1,56	8,80	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Азу	100	17	22	4	282	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Морс	180	5,21	0,78	4,14	35,12	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
1,00	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
Итого за Обед			42	54	84	1266	0,37	1,16	31	73	0	93	0	140	5
Ужин															
19	Суфле рыбное с сыром	160	5,60	5,40	23,04	162,16	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
55	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
12	Чай	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за ужин			26	27	106	832	0,18	0,71	5	76	5	184	5	68	2
Итого за день			81	98	256	2570	0,72	2,11	39	299	5	628	5	279	9
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.)			40	53	60	1520	0,04	1,36	1	299	5	-47	5	219	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			98%	118%	31%	145%	6%	181%	3%			-7%			29%