



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 21.03.2025													
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															
259	Каша дружба	150	5,68	5,12	25,05	165,53	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
1	Батон с маслом	30	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Цикорий	150	3,9	3,84	17,66	120,48	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак 1			11,88	13,32	57,33	394,01	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54
Завтрак2															
399	Сок	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															
90	Суп борщ	180	4,82	4,86	10,05	100,20	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
30	Птица отварная	70	13,04	13,50	3,44	187,32	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
192	Перловка	120	3,69	5,59	38,53	219,30	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
102,00	Компот	150	0	0	22	89	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61
	Салат	50	0,38	0,07	1,61	8,05	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36
Итого за Обед			26	26	88	687	0,24	0,70	17	32	1	71	1	47	4
Ужин															
	Суп молочный	150	14,38	14,87	15,5	249,51									
70	Коржик молочный	70	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
	Фрукты	95	0,40	0,40	9,80	47,00									
152	Чай с сахаром	150					0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
1	Хлеб	40	4	2	13	83									
Итого за ужин			7	6	53	297	0,01	0,01	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			46	48	218	1480	0,38	0,92	19	133	13	295	13	112	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.)			5	3	22	430	-0,30	0,17	-19	133	13	-380	13	52	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			12%	7%	11%	41%	-44%	23%	-50%			-56%			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															
259	Каша дружба	200	5,68	5,12	25,05	165,53	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
1	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	Цикорий	200	3,9	3,84	17,66	120,48	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак 1			11,88	13,32	57,33	394,01	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54
Завтрак2															
399	Сок	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															
90	Суп борщ	220	4,82	4,86	10,05	100,20	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
30	Птица отварная	70	13,04	13,50	3,44	187,32	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15
192	Перловка	130	3,69	5,59	38,53	219,30	0,00	0,00	0,75	15,00		2,54		8,00	0,08
102,00	Компот	180	0	0	22	89	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	хлеб	40	3,98	1,74	12,85	82,98	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61
	Салат	50	0,38	0,07	1,61	8,05	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36
Итого за Обед			26	26	88	687	0,24	0,70	17	32	1	71	1	47	4
Ужин															
	Суп молочный	180	14,38	14,87	15,5	249,51									
70	Коржик молочный	80	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00									
152	Чай с сахаром	200					0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
1	Хлеб	40	4	2	13	83									
Итого за ужин			7	6	53	297	0,01	0,01	0	29	5	4	5	30	1
Итого за день			46	48	218	1480	0,38	0,92	19	133	13	295	13	112	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.)			5	3	22	430	-0,30	0,17	-19	133	13	-380	13	52	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			12%	7%	11%	41%	-44%	23%	-50%			-56%			14%