



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: понедельник 24.03.2025														
Неделя 4		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																
268	Каша манная	150	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
1	Батон с маслом	30	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45	
152	Цикорий	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак 1			9,54	13,79	56,89	382,74	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54	
Завтрак2																
399	Йогурт	100	0,5	0,1	9,30	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,3	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
47	Суп гороховый	180	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60	
277	Гуляш мясной	60	14,42	12,41	3,96	189,00	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15	
194	Лепешка	120	5,66	5,54	35,98	216,77	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	4	10	0,1	0,5	6,2			12		12	1	
	Хлеб ржаной	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
161	Компот	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61	
	Закуска кукуруза	40	0,38	0,07	1,61	8,05	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36	
Итого за Обед			28	20	96	654	0,40	1,22	23	47	1	92	1	57	6	
Ужин																
	Каша гречневая	150	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
70	Булочка с сахаром	70	5,00	10,00	39,10	266,60			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
152	Чай с молоком	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
	Хлеб пшеничный	10														
Итого за ужин			5	10	50	307	0,01	0,01	0	29	5	4	5	30	1	
Итого за день			43	44	212	1388	0,54	1,44	25	148	13	316	13	122	10	
Норма (суг. 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.)			2	-1	16	338	-0,14	0,69	-13	148	13	-359	13	62	3	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			5%	-2%	8%	32%	-21%	92%	-34%			-53%			43%	

Рацион: САД		Неделя: 4														
		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																
268	Каша манная	200	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
1	Батон с маслом	45	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45	
152	Цикорий	200	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
Итого за Завтрак 1			9,54	13,79	56,89	382,74	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54	
Завтрак2																
399	Йогурт	100	0,5	0,1	9,30	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,3	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
47	Суп гороховый	200	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60	
277	Гуляш мясной	70	14,42	12,41	3,96	189,00	0,04	0,11	0,60	16,00		29,20		16,00	1,15	
194	Лепешка	180	5,66	5,54	35,98	216,77	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	4	10	0,1	0,5	6,2			12		12	1	
	Хлеб ржаной	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
161	Компот	200	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61	
	Закуска кукуруза	40	0,38	0,07	1,61	8,05	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36	
Итого за Обед			28	20	96	654	0,40	1,22	23	47	1	92	1	57	6	
Полдник																
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	0,00
Ужин																
70	Булочка дорожная	70	5,00	10,00	39,10	266,60			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
	Хлеб пшеничный	10														
152	Чай с молоком	200	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65	
	Каша гречневая	200	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44	
Итого за ужин			11	17	81	522	0,09	0,17	1	36	12	137	12	37	1	
Итого за день			49	51	243	1603	0,62	1,60	26	155	20	449	20	129	10	
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.)			8	6	47	553	-0,06	0,85	-12	155	20	-226	20	69	3	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			20%	13%	24%	53%	-9%	113%	-32%			-33%			43%	



