



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: вторник 25.03.2025														
		Неделя 4	Возрастная категория: от 1-до 3 лет												Время: Весна - Лето	
№ 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																
93	Каша геркулесовая	150	6,31	9,49	25,10	211,09	0,14	0,04	0,00			38,00			1,60	
1	Батон с маслом/ сыр	35	2	6	10	105	0,04	0,02		41		5		3		
152	Чай с лимоном	150	0,20	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62	18		7,88		13	0,9	
Итого за Завтрак1			8,51	15,50	48,83	368,43	0,19	0,07	2,62	59,00	0,00	50,88	0,00	16,00	2,50	
Завтрак2																
399	Снежок	100	0,50	0,10	9,80	44,60	2	0	0,80	20		6,80		15	1,25	
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	2,00	0,00	0,8	20	0	6,8	0	15	1,25	
Обед																
73	Щи / сметана	180	1,63	5,05	13,10	104,00	0,075	0,05	7,53			23,40		25,00	0,85	
298	Рис	120	14,14	9,10	20,05	218,67	0,08	0,16	20,03	22,00		60,27		24,00	1,63	
	Гуляш из печени	60	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94	
378	Напиток витаминный	150	0,3	1,00	35,00	136,00	0,00	0,00	59,00			10,00		6,00	0,000	
	Салат	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00		10,32				3,23		
	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	
Итого за Обед			40,38	53,75	265,26	878,15	0,58	1,33	103,71	52,00	10,32	138,34	0,00	133,23	6,42	
Ужин																
130	Ёжики	100	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43	47,00		249,46		16,00	1,10	
263,264	Пюре картофельное	120	0	0	0	0	0	0	0			0,11			0,02	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	5	10	0,7	0,5	6,2			12		12	1	
	Чай с сахаром	150	0,20	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62	18		7,88		13	0,9	
Итого за ужин			16,50	15,81	59,23	482,54	0,81	0,81	9,25	65,00	0,00	269,45	0,00	41,00	3,02	
Итого за день			18,80	22,81	104,23	724	0,85	0,83	68,25	106,00	0,00	284,45	0,00	50,00	3,02	
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.)			-22	-22	-92	-626	0,17	0,08	30	106	0	-391	0	-10	-4	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-54%	-49%	-47%	-46%	25%	11%	79%			-58%			-57%	

Рацион: САД		Неделя: 4													
		Возрастная категория: от 3-7 лет												Время: Весна - Лето	
№ 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															
93	Каша геркулесовая	200	6,31	9,49	25,10	211,09	0,14	0,04	0,00			38,00			1,60
1	Батон с маслом/ сыр	45	2	6	10	105	0,04	0,02		41		5		3	
152	Чай с лимоном	200	0,20	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62	18		7,88		13	0,9
Итого за Завтрак1			8,51	15,50	48,83	368,43	0,19	0,07	2,62	59,00	0,00	50,88	0,00	16,00	2,50
Завтрак2															
399	Снежок	100	0,50	0,10	9,80	44,60	2	0	0,80	20		6,80		15	1,25
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	2,00	0,00	0,8	20	0	6,8	0	15	1,25
Обед															
73	Щи/ сметана	225	1,63	5,05	13,10	104,00	0,075	0,05	7,53			23,40		25,00	0,85
298	Рис	180	14,14	9,10	20,05	218,67	0,08	0,16	20,03	22,00		60,27		24,00	1,63
	Гуляш из печени	80	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
378	Напиток витаминный	200	0,3	1,00	35,00	136,00	0,00	0,00	59,00			10,00		6,00	0,000
	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00		10,32			3,23	
	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
Итого за Обед			39,57	31,84	120,81	1049,86	0,68	1,43	103,71	52,00	0,00	148,66	0,00	130,00	9,65
Полдник															
Ужин															
130	Ёжики	80	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43	47,00		249,46		16,00	1,10
263,264	Пюре картофельное	200	0	0	0	0	0	0	0			0,11			0,02
	Хлеб пшеничный	30	3	0	5	10	0,7	0,5	6,2			12		12	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62	18		7,88		13	0,9
Итого за ужин			16,50	15,81	59,23	482,54	0,81	0,81	9,25	65,00	0,00	269,45	0,00	41,00	3,02
Итого за день			18,80	22,81	104,23	724	0,85	0,83	68,25	106,00	0,00	284,45	0,00	50,00	3,02
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.)			-22	-22	-92	-626	0,17	0,08	30	106	0	-391	0	-10	-4
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-54%	-49%	-47%	-46%	25%	11%	79%			-58%			-57%

