

## МЕНЮ

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



Рацион: Ясли		День: Среда 26.03.2025													
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
<b>Завтрак1</b>															
259	Каша ячневая	150	7,85	14,80	46,30	349,00	0,08	0,20	1,78			164,00			0,70
1	Батон с маслом /повидло	35	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай с молоком	150	3,9	3,84	17,66	120,48	0,00	0,00	0,72			0,00		1,00	0,00
			15	25	79	597	0,12	0,24	3	41	0	241	0	4	1
<b>Завтрак2</b>															
399	Фрукты	100	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25
<b>Обед</b>															
331	Суп куриный с лапшой	180	0,20	0,00	2,00	5,00	0,01	0,01	1			3,00		28,00	0,16
81	Рагу овощное с мясом	160	13,43	14,53	9,63	223,65	0,11	0,17	14,00			36,36			3,00
	Хлеб пшеничный	30	3	0	4	10	0,1	0,5	6,2			12		12	1
	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00			10,32			3,23
348	Хлеб ржаной	10	1	1	18	8	0,1	0,3	2,3			11		10	1
	Морс	150	0	0	22	89									
<b>Итого за Обед</b>			23	21	105	593	0,51	1,07	23	0	0	119	0	48	8
<b>Полдник</b>															
<b>Ужин</b>															
454.1	Каша пшеничная	150	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
503	Чай с сахаром	150	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
152	Булочка творожная с вареньем	70	0,16		14,04	53,27	0,007	0,01	0,10	18		5,37		13	0,86
348	Хлеб пшеничный	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
<b>Итого за ужин</b>			12	7	57	343	0,20	0,61	7	92	0	38	0	44	3
<b>Итого за день</b>			13	7	69	393	0,21	0,62	9	92	0	48	0	73	4
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.)			-28	-38	-127	-957	-0,47	-0,13	-29	92	0	-627	0	13	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-68%	-84%	-65%	-71%	-69%	-17%	-76%			-93%			-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
<b>Завтрак1</b>															
259	Каша ячневая	200	7,85	14,80	46,30	349,00	0,08	0,20	1,78			164,00			0,70
1	Батон с маслом /повидло	45	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48	0,00	0,00	0,72			0,00		1,00	0,00
			15	25	79	597	0,12	0,24	3	41	0	241	0	4	1
<b>Завтрак2</b>															
399	Фрукты	100	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25
<b>Обед</b>															
331	Суп куриный с лапшой	200	0,20	0,00	2,00	5,00	0,01	0,01	1			3,00		28,00	0,16
81	Рагу овощное с мясом	230	13,43	14,53	9,63	223,65	0,11	0,17	14,00			36,36			3,00
	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
348	Хлеб ржаной	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
241	Морс	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40			49,14		26,00	0,001
<b>Итого за Обед</b>			25	20	83	586	0,51	1,27	25	0	0	122	0	60	8
<b>Полдник</b>															
<b>Ужин</b>															
454.1	Каша пшеничная	200	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
503	Чай с сахаром	200	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
152	Булочка творожная с вареньем	100	0,16		14,04	53,27	0,007	0,01	0,10	18		5,37		13	0,86
348	Хлеб пшеничный	10	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
<b>Итого за ужин</b>			12	7	57	343	0,20	0,61	7	92	0	38	0	44	3
<b>Итого за день</b>			13	7	69	393	0,21	0,62	9	92	0	48	0	73	4
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.)			-28	-38	-127	-957	-0,47	-0,13	-29	92	0	-627	0	13	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-68%	-84%	-65%	-71%	-69%	-17%	-76%			-93%			-43%