



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Четверг 27.03.2025													
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															
259	Каша пшеничная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
1	Батон с маслом /конфета	45	3,22	6,33	15,05	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай	150													
Итого за Завтрак1			8	12	36	281	0,13	0,10	2	106	0	226	0	31	1
Завтрак2															
	Сок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
56	Свекольник/сметана	180	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
56	Гречка	120	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Азу	60	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Салат	30													
156	Кисель	150	0,18	0,06	18,72	71,45	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Хлеб пшеничный	30	3	0	4	10	0,1	0,5	6,2			12		12	1
	Хлеб ржаной	10	1	1	18	8	0,1	0,3	2,3			11		10	1
Итого за Обед			20	17	51	503	0,37	0,96	31	73	0	88	0	118	5
Полдник															
Ужин															
153	Плов	150	8,87	10,53	27,00	280,13	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
	Фрукты	95	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
	Хлеб пшеничный	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	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
Итого за ужин			15	14	73	486	0,21	0,84	6	91	0	305	0	78	2
Итого за день			31	34	141	1346	0,74	2,03	40	290	0	740	0	242	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.)			-10	-11	-55	296	0,06	1,28	2	290	0	65	0	182	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-24%	-24%	-28%	28%	9%	171%	5%			10%			14%

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															
259	Каша пшеничная	200	4,98	5,69	21,10	153,00	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
1	Батон с маслом /конфета	55	3,22	6,33	15,05	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай	200													
Итого за Завтрак1			8	12	36	281	0,13	0,10	2	106	0	226	0	31	1
Завтрак2															
	Сок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
56	Свекольник/сметана	225	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
56	Гречка	200	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Азу	70	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Салат	40													
156	Кисель	200	0,18	0,06	18,72	71,45	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Хлеб пшеничный	30													
	Хлеб ржаной	10													
Итого за Обед			16	16	29	485	0,17	0,16	22	73	0	65	0	96	3
Полдник															
Ужин															
153	Плов	200	8,87	10,53	27,00	280,13	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
	Фрукты	100													
	Хлеб пшеничный	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	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
Итого за ужин			12	11	56	410	0,18	0,71	5	71	0	184	0	63	2
Итого за день			27	30	102	1252	0,51	1,10	30	270	0	596	0	205	6
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.)			-14	-15	-94	202	-0,17	0,35	-8	270	0	-79	0	145	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-33%	-48%	19%	-25%	47%	-21%			-12%			-14%