

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: вторник 01.04.2025													
Неделя 1		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															
14	Каша ячневая	150	5,1	4,6	22,5	148,5	0,072	0,018	0	0	1,98	43,2	133,2	21,6	0,72
16	Батон с маслом /повидло	35	2,49	3,93	27,56	156	0,721	0,309	2,9	53,8	6,002	180,1	988,3	327,8	9,704
298	Чай с молоком	150	2	2	17	90	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1351,7	481,8	17,557
Итого за Завтрак1			10	11	67	395	1,86	1,42	23	288	22,31	836	2473,2	831	28
Завтрак2															
399	Снежок	100	1	2	19	102	0,254	0,293	14	76	2,31	225	329,3	72	2,39
Итого за Завтрак2			1	2	19	102	0,25	0,29	14	76	2,31	225	329,3	72	2,39
Обед															
96	Суп с мясными фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81	0,05	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7
7016	Печень по -строгановски	60	9,56	6,87	5,14	122,16	0,116	0,848	8,33	3,106	1,316	30,03	150,43	12,15	2,99
10	Пюре картофельное	120	1,56	8,8	23,9	119,78	0,204	0,113	4,91	7,8	2,11	81,1	207,8	49	1,89
12	Салат из капусты с морковью	40	0,57	5,05	5,34	70	0,224	0,163	12,86	53,8	2,31	104,1	235,3	56,5	2,29
507	Напиток витамин	150	0	0	17,1	72	0,27		18	0,108	2,106				
1	Хлеб пшен.	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
Итого за Полдник			22,63	29,62	73,17	594,73	1,11	1,33	48,16	464,81	9,22	285,23	949,53	232,45	11,33
Ужин															
136	Рыба с овощами	85	11,85	11,44	1,9	158	0,059	0,057	5,24	244,3	0,333	28,85	98,3	29,49	0,725
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,8	2,362	238,1	385,2	87,1	2,65
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
296	Чай с сахаром	150	0	0	14	53	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	788,6	256,9	7,528
	Яблоко	100					0,31	0,33	23,76	80,8	2,562	254,1	396,2	96,1	4,85
Итого за ужин			17	17	55	441	1,42	1,31	48	522	12	890	1707	482	17
Итого за день			30	31	146	1569	3,66	3,10	85	886	38	1973	4780	1474	50
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.)			-11	-14	-50	219	2,98	2,35	47	886	38	1298	4780	1414	43
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-27%	-31%	-26%	16%	438%	313%	124%			192%			614%

Рацион: САД		Неделя: 1													
		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															
14	Каша ячневая	180	5,1	4,6	22,5	148,5	0,072	0,018	0	0	1,98	43,2	133,2	21,6	0,72
16	Батон с маслом /повидло	55	2,49	3,93	27,56	156	0,721	0,309	2,9	53,8	6,002	180,1	988,3	327,8	9,704
298	Чай с молоком	180	2	2	17	90	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1351,7	481,8	17,557
Итого за Завтрак1			10	11	67	395	1,86	1,42	23	288	22,31	836	2473,2	831	28
Завтрак2															
399	Снежок	100	1	2	19	102	0,254	0,293	14	76	2,31	225	329,3	72	2,39
Итого за Завтрак2			1	2	19	102	0,25	0,29	14	76	2,31	225	329,3	72	2,39
Обед															
96	Суп с мясными фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81	0,05	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7
7016	Печень по -строгановски	70	9,56	6,87	5,14	122,16	0,116	0,848	8,33	3,106	1,316	30,03	150,43	12,15	2,99
10	Пюре картофельное	130	1,56	8,8	23,9	119,78	0,204	0,113	4,91	7,8	2,11	81,1	207,8	49	1,89
12	Салат из капусты с морковью	50	0,57	5,05	5,34	70	0,224	0,163	12,86	53,8	2,31	104,1	235,3	56,5	2,29
507	Напиток витамин	180	0	0	17,1	72	0,27		18	0,108	2,106				
1	Хлеб пшен.	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
Итого за Полдник			22,63	29,62	73,17	594,73	1,11	1,33	48,16	464,81	9,22	285,23	949,53	232,45	11,33
Ужин															
136	Рыба с овощами	95	11,85	11,44	1,9	158	0,059	0,057	5,24	244,3	0,333	28,85	98,3	29,49	0,725
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,8	2,362	238,1	385,2	87,1	2,65
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
296	Чай с сахаром	200	0	0	14	53	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	788,6	256,9	7,528
	Яблоко	100					0,31	0,33	23,76	80,8	2,562	254,1	396,2	96,1	4,85
Итого за ужин			17	17	55	441	1,42	1,31	48	522	12	890	1707	482	17
Итого за день			30	31	146	1569	3,66	3,10	85	886	38	1973	4780	1474	50
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.)			-11	-14	-50	219	2,98	2,35	47	886	38	1298	4780	1414	43
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-27%	-31%	-26%	16%	438%	313%	124%			192%			614%