



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Среда 02.04.2025														
		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																
4	Каша геркулесовая	150	4,37	6,18	23,14	161,87	0,307	0,33	1,4	4,4	3,408	63	415	150,4	4,172	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	7,426	134,1	853	304,8	8,724	
502	Какао с молоком и витаминами	150	3,51	2,79	22,64	130,5	0,411	0,476	1,76	118,7	4,022	275,1	625	195,7	5,298	
Итого за Завтрак1			9	12	56	370	1,37	1,09	6	177	14,86	472	1894	651	18	
Завтрак2																
399	Сок	100	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25	
Обед																
68	Борщ	180	7,91	5,81	10,98	128	0,052	0,074	15,76	115	1,272	31,12	72,6	19,38	1,21	
10	Котлета из говядины	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,01	0,024	0,115	4,54	0,165	3,44	27,5	3,39	1	
333	Соус	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,167	0,093	1,4	4,4	1,208	25	275	92,4	2,572	
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	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38	
25	Огурец свежий	50	0,35	0,05	10,95	45,65	0,014	0,019	4,75	0	0	10,92	20	6,65	0,28	
7,00	Морс брусничный	150	3	0,78	4	35	0	0,004	0,9	18	0,144	6,66	2,5	1,08	0,126	
Итого за Полдник			27	24,96	68	633	0,698	0,41	22,99	141,94	5,266	156	794	1031	10	
Ужин																
17	Пирожок с мясом и рисом	70	10,24	6,38	28,20	223,20	0,48	0,52	4,8	121,1	5,382	303,1	677	214,9	6,178	
2	Каша пшено	150	4,67	6,17	29,06	186,12	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,578	
296	Чай с сахаром	150	0	0	14	53	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	805	268,9	9,178	
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,123	0,076	0	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
Итого за ужин			17	14	78	510	1,89	1,67	14	363	19	1027	2309	753	24	
Итого за день			27	26	151	952	3,26	2,76	21	560	34	1505	4203	1419	43	
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.)			-14	-19	-45	-398	2,58	2,01	-17	560	34	830	4203	1359	36	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-42%	-23%	-29%	379%	268%	-45%			123%			514%	

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																
4	Каша геркулесовая	200	4,37	6,18	23,14	161,87	0,307	0,33	1,4	4,4	3,408	63	415	150,4	4,172	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	7,426	134,1	853	304,8	8,724	
502	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,79	22,64	130,5	0,411	0,476	1,76	118,7	4,022	275,1	625	195,7	5,298	
Итого за Завтрак1			9	12	56	370	1,37	1,09	6	177	14,86	472	1894	651	18	
Завтрак2																
399	Сок/йогурт/снежок	150	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25	
Обед																
68	Борщ	200	7,91	5,81	10,98	128	0,052	0,074	15,76	115	1,272	31,12	72,6	19,38	1,21	
10	Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,01	0,024	0,115	4,54	0,165	3,44	27,5	3,39	1	
333	Соус	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,167	0,093	1,4	4,4	1,208	25	275	92,4	2,572	
218	Лепша	130	1,2	3,9	21,79	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	1,6	1,6	
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	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38	
25	Огурец свежий	50	0,35	0,05	10,95	45,65	0,014	0,019	4,75	0	0	10,92	20	6,65	0,28	
7,00	Морс брусничный	180	3	0,78	4	35	0	0,004	0,9	18	0,144	6,66	2,5	1,08	0,126	
Итого за Полдник			27	24,96	68	633	0,698	0,41	22,99	141,94	5,266	156	794	1031	10	
Ужин																
17	Пирожок с мясом и рисом	80	10,24	6,38	28,20	223,20	0,48	0,52	4,8	121,1	5,382	303,1	677	214,9	6,178	
2	Каша пшено	200	4,67	6,17	29,06	186,12	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,578	
296	Чай с сахаром	200	0	0	14	53	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	805	268,9	9,178	
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,123	0,076	0	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08	
Итого за ужин			17	14	78	510	1,89	1,67	14	363	19	1027	2309	753	24	
Итого за день			27	26	151	952	3,26	2,76	21	560	34	1505	4203	1419	43	
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.)			-14	-19	-45	-398	2,58	2,01	-17	560	34	830	4203	1359	36	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-42%	-23%	-29%	379%	268%	-45%			123%			514%	