



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Четверг 03.04.2025													
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
13	Каша пшеничная	150	4,69	6,13	34,35	204,64	0,4	0,3	0	0	1,31	40	379	122	3,39
1	Батон с маслом сыр	35	3,36	6,61	16,17	133,73	0,647	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853,3	304,8	8,724
300	Чай с лимоном	150	0	0	14	52	0,31	0,33	25,96	80,8	2,562	270,1	404,2	102,1	5,65
Итого за Завтрак1			8	13	65	390	1,36	0,92	29	135	7,894	444	1636,5	529	18
Завтрак2															
	Йогурт	100	0,60	0,45	16,50	72,50	0,00	0,00	0,80	20,00		6,80		15,00	1,25
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,5	0,00	0,00	0,8	20	0	6,8	0	15	1,25
Обед															
8	Суп щи	180	4,87	5,95	16,19	145,06	0,088	0,18	16,98	97,8	0,148	29,7	90,6	24,34	0,952
33	Птица отварная (бедро)	70	5,90	15,20	0,81	120,00	0,38	0,62	27,61	132,80	2,93	416,85	617,20	131,35	6,95
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,80	2,36	238,10	385,20	87,10	2,65
10	Помидор свежий	40	0,90	0,10	11,75	49,78	0,40	0,64	37,61	174,50	2,93	420,85	634,70	131,35	7,20
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
102	Компот	150	0	0	22	89	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456	1167,7	446	14,73
Итого за Обед			19	28	95	671	2,35	2,77	115	696	20	1621	3204	1726	36
Ужин															
26	Ёжики мясные	60	7,72	18,18	0,31	195,92	0,42	0,67	37,61	176,3	3,472	440,65	682,7	142,2	7,62
160	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0	18,2	3,1	12,84	176,7	117,7	3,95
1	Хлеб пшеничный	30	3	0	10	65	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
298	Чай с молоком	150	2	2	19	100	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1351,7	481,8	17,557
3	Фрукты(яблоко)	90	0	0	10	47									
Итого за ужин			17	21	58	546	1,83	1,96	58	428	21	1116	2263	758	31
Итого за день			45	62	235	1680	5,54	5,65	203	1279	49	3188	7104	3028	86
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.)			4	17	39	330	4,86	4,90	165	1279	49	2513	7104	2968	79
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	38%	20%	24%	715%	653%	434%			372%			1129%

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
13	Каша пшеничная	180	4,69	6,13	34,35	204,64	0,4	0,3	0	0	1,31	40	379	122	3,39
1	Батон с маслом сыр	45	3,36	6,61	16,17	133,73	0,647	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853,3	304,8	8,724
300	Чай с лимоном	200	0	0	14	52	0,31	0,33	25,96	80,8	2,562	270,1	404,2	102,1	5,65
Итого за Завтрак1			8	13	65	390	1,36	0,92	29	135	7,894	444	1636,5	529	18
Завтрак2															
	Йогурт	150	0,60	0,45	16,50	72,50	0,00	0,00	0,80	20,00		6,80		15,00	1,25
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,5	0,00	0,00	0,8	20	0	6,8	0	15	1,25
Обед															
8	Суп щи	205	4,87	5,95	16,19	145,06	0,088	0,18	16,98	97,8	0,148	29,7	90,6	24,34	0,952
33	Птица отварная (бедро)	75	5,90	15,20	0,81	120,00	0,38	0,62	27,61	132,80	2,93	416,85	617,20	131,35	6,95
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,80	2,36	238,10	385,20	87,10	2,65
10	Помидор свежий	50	0,90	0,10	11,75	49,78	0,40	0,64	37,61	174,50	2,93	420,85	634,70	131,35	7,20
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
102	Компот	180	0	0	22	89	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456	1167,7	446	14,73
Итого за Обед			19	28	95	671	2,35	2,77	115	696	20	1621	3204	1726	36
Ужин															
26	Ёжики мясные	70	7,72	18,18	0,31	195,92	0,42	0,67	37,61	176,3	3,472	440,65	682,7	142,2	7,62
160	Гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0	18,2	3,1	12,84	176,7	117,7	3,95
1	Хлеб пшеничный	40	3	0	10	65	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
298	Чай с молоком	200	2	2	19	100	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1351,7	481,8	17,557
3	Фрукты(яблоко)	100	0	0	10	47									
Итого за ужин			17	21	58	546	1,83	1,96	58	428	21	1116	2263	758	31
Итого за день			45	62	235	1680	5,54	5,65	203	1279	49	3188	7104	3028	86
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.)			4	17	39	330	4,86	4,90	165	1279	49	2513	7104	2968	79
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	38%	20%	24%	715%	653%	434%			372%			1129%