

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 04.04.2025														
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																
4001	Каша дружба	150	7,00	9,02	35,00	248,20	0,118	0,062	0,8	7,2	0,202	54,32	137	43,64	1,126	
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853	304,8	8,724	
296	Чай с сахаром	150	0	0	13	48	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,528	
Итого за Завтрак1			9	12	58	374	1,41	0,89	8	182	11,21	520	1779	605	17	
Завтрак2																
	Фрукты	90	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
6	Суп клецки	180	4,45	5,78	14,27	132,33	0,044	0,078	2,22	181,4	0,358	29,83	82,6	33,22	0,91	
158	Перловка	120	3,02	5,58	26,7	158,8	0,039	0,026	0	0	1,56	24,7	131	18,2	0,78	
30	Гуляш из говядины	60	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31	
58	Салат	40	1	0,01	2,06	13,43	0,041	0,049	4,36	27,1	0,7	11,42	31,7	9,32	0,43	
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	
504	Кисель витамин	150	0	0	22	86	0,27		18,9	0,117	2,11		0		0	
Итого за Обед			25	27	81	663	0,75	0,45	31	209	6	141	734	994	8	
Ужин																
19	Суп молочный	150	5,6	5,4	23,04	162,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4	
55	Сырники <small>сгущенное</small>	120	13,3	15,8	40,5	420,2	0,121	0,471	1,105	96,3	0,2	85,2	297	41,6	1,06	
298	Чай	150	0	0	0	0	2	0,02	0,2	0	0	19,62	16,5	8,88	1,64	
Итого за ужин			19	21	64	582	2,18	0,63	2	120	1	223	413	66	3	
Итого за день			54	60	220	1691	4,34	1,97	42	511	18	891	2926	1666	29	
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.)			13	15	24	641	3,66	1,22	4	511	18	216	2926	1606	22	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			32%	33%	12%	61%	538%	163%	11%			32%			314%	

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																
4001	Каша дружба	170	7,00	9,02	35,00	248,20	0,118	0,062	0,8	7,2	0,202	54,32	137	43,64	1,126	
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853	304,8	8,724	
296	Чай с сахаром	180	0	0	13	48	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,528	
Итого за Завтрак1			9	12	58	374	1,41	0,89	8	182	11,21	520	1779	605	17	
Завтрак2																
	Фрукты	100	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25	
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25	
Обед																
6	Суп клецки	200	4,45	5,78	14,27	132,33	0,044	0,078	2,22	181,4	0,358	29,83	82,6	33,22	0,91	
158	Перловка	130	3,02	5,58	26,7	158,8	0,039	0,026	0	0	1,56	24,7	131	18,2	0,78	
30	Гуляш из говядины	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31	
58	Салат	50	1	0,01	2,06	13,43	0,041	0,049	4,36	27,1	0,7	11,42	31,7	9,32	0,43	
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	
504	Кисель витамин	180	0	0	22	86	0,27		18,9	0,117	2,11		0		0	
Итого за Обед			25	27	81	663	0,75	0,45	31	209	6	141	734	994	8	
Ужин																
19	Суп молочный	200	5,6	5,4	23,04	162,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4	
55	Сырники <small>сгущенное молоко</small>	160	13,3	15,8	40,5	420,2	0,121	0,471	1,105	96,3	0,2	85,2	297	41,6	1,06	
298	Чай	200	0	0	0	0	2	0,02	0,2	0	0	19,62	16,5	8,88	1,64	
Итого за ужин			19	21	64	582	2,18	0,63	2	120	1	223	413	66	3	
Итого за день			54	60	220	1691	4,34	1,97	42	511	18	891	2926	1666	29	
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.)			13	15	24	641	3,66	1,22	4	511	18	216	2926	1606	22	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			32%	33%	12%	61%	538%	163%	11%			32%			314%	