

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: понедельник 07.04.2025													
Неделя 2		Возрастная категория: от 1-до 3 лет													
№ реп.	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															
268	Каша манная	150	6,039	5,877	30,735	193,2	0,734	0,585	5,08	128,22	9,372	397,6	884,32	293,74	10,077
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	7,426	134,1	853,3	304,76	8,724
296	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,274	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	804,6	268,93	9,178
Итого за Завтрак 1			7,74	9,34	54,53	324,47	2,02	1,41	12,68	303,12	23,78	886,78	2542,22	867,43	27,98
Завтрак2															
399	Йогурт	100	2,8	2,5	11,00	78,00	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	78	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
14	Суп с лапшой	180	9,468	8,415	10,14	154,12	0,024	0,05	2,76	76,86	0,297	19,36	58,68	14,23	0,64
79	Гуляш	60	7,2	6,2	1,98	94,5	0,78	0,7	12,68	121,6	8,532	359	975,6	373,6	12,32
58	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,84	176,73	117,7	3,95
59	Горошек	40	1,6	0,1	3,3	21,5	0,056	0,037	4,9	36	0,01	9	26,5	8,5	0,51
1	Хлеб пшеничный	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 ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
507	Напиток витаминный	150	0	0	17,1	72	0,27		18	0,108	2,106		0		0
Итого за Полдник			26,28	17,51	63,68	564,86	1,56	1,03	38,40	252,77	20,77	459,90	1546,21	615,73	20,88
Ужин															
107	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,43	0,52	0,06	1,74	3,07	32,83	38,04	5,32	0,57
4001	Каша дружба	150	8,23	10,61	41,17	292	0,138	0,072	0,94	8,47	0,237	63,9	160,94	51,34	1,32
1	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
	Чай	150	0	0	0	0									
Итого за ужин			15	14	89	547	0,73	0,69	1	10	3	147	251	73	3
Итого за день			27	27	160	986	2,88	2,18	14	313	28	1062	3063	1030	35
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	-18	-36	-64	2,20	1,43	-24	313	28	387	3063	970	28
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-40%	-18%	-6%	324%	191%	-63%			57%			400%

Рацион: САД		Неделя: 2 Возрастная категория: от 3-7 лет													
№ реп.	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															
268	Каша манная	180	6,039	5,877	30,735	193,2	0,734	0,585	5,08	128,22	9,372	397,6	884,32	293,74	10,077
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	7,426	134,1	853,3	304,76	8,724
296	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	804,6	268,93	9,178
Итого за Завтрак 1			7,74	9,34	54,53	324,47	2,02	1,41	12,68	303,12	23,78	886,78	2542,22	867,43	27,98
Завтрак2															
399	Йогурт/сок /снежок	100	2,8	2,5	11,00	78,00	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	78	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
14	Суп с лапшой	180	9,468	8,415	10,14	154,12	0,024	0,05	2,76	76,86	0,297	19,36	58,68	14,23	0,64
79	Гуляш	60	7,2	6,2	1,98	94,5	0,78	0,7	12,68	121,6	8,532	359	975,6	373,6	12,32
58	Гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,76	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,84	176,73	117,7	3,95
59	Горошек	50	1,6	0,1	3,3	21,5	0,056	0,037	4,9	36	0,01	9	26,5	8,5	0,51
1	Хлеб пшеничный	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 ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
507,00	Напиток витаминный	180	0	0	17	68	0,27		18	0,108	2,106		0		0
Итого за Полдник			26,28	17,51	80,68	632,86	1,83	1,03	56,40	252,88	22,88	459,90	1546,21	615,73	20,88
Ужин															
107	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,43	0,52	0,06	1,74	3,07	32,83	38,04	5,32	0,57
4001	Каша дружба	200	8,23	10,61	41,17	292	0,138	0,072	0,94	8,47	0,237	63,9	160,94	51,34	1,32
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
	Чай	200	0	0	0	0									
Итого за ужин			15	14	89	547	0,73	0,69	1	10	3	147	251	73	3
Итого за день			27	27	160	986	2,88	2,18	14	313	28	1062	3063	1030	35
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1400	0,90	1,00	50			900		80	9
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-14	-18	-36	-64	2,20	1,43	-24	313	28	387	3063	970	28
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-40%	-18%	-6%	324%	191%	-63%			57%			400%