

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: вторник 08.04.2025													
Неделя 2		Возрастная категория: от 1-до 3 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	3,93	5,56	20,82	145,68	0,276	0,29	1,26	3,96	3,067	56,70	####	135,36	3,75
1	батон с маслом / сыр	35	3,36	6,61	16,17	133,73	0,847	0,287	2,80	53,80	4,022	134,10	####	304,76	8,724
298	Чай с молоком	150	2,176	1,935	16,956	89,7	0,956	0,984	17,96	210,51	12,89	551,16	1217	433,6	15,8
Итого за Завтрак1			9	14	54	369	2,08	1,56	22	268	19,98	742	2444	874	28
Завтрак2															
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
Итого за Завтрак2			2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	1	0,18
Обед															
7	Суп гороховый	180	0,69	3,25	16,75	98,05	0,093	0,072	0,052	147,78	0,72	31,93	118	28,56	2,09
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,8	2,36	238,1	385	87,1	2,65
21	Котлета по-хлыновски	60	11,57	4,7	7,028	116,15	0,14	0,14	2,45	0,021	0,7	21,28	160	22,26	2,24
25	Огурец свежий	40	0,35	0,05	10,95	45,65	0,014	0,019	4,75	0	0	10,92	20	6,65	0,28
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
333	Соус томатный	20	0,16	0,96	1,32	14,27						0			
504	Кисель витаминный	150	0	0	21,6	85,5	0,3		20,1	0,13	2,35	0		0	
Итого за Обед			19,91	15,35	102,29	626,34	1,08	0,70	41,17	223,73	7,11	361,93	####	246,27	10,72
214	Картофель отварной	150	3,42	8,28	33,84	216	0,176	0,034	13,32	0	0,018	14,4	72	36	0,588
128	Сельдь соленая	40	6,58	6,35	1,05	87,77	0,01	0,065	0,4	10	0,55	40	135	20	0,55
1	Хлеб	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
12	Чай	150	0	0	0	0									
90	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
Итого за ужин			16	20	75	535	0,35	0,20	14	14	1	116	295	80	3
Итого за день			47	52	245	1621	3,56	2,76	78	506	28	1430	3730	1201	42
Норма (суг. 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.)			6	7	49	271	2,88	2,01	40	506	28	755	3730	1141	35
Отклонение от нормы (+,- в %.)			15%	16%	25%	20%	424%	268%	105%			112%			500%

Рацион: САД		Неделя: 2													
		Возрастная категория: от 3-7 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	180	3,93	5,56	20,82	145,68	0,276	0,29	1,26	3,96	3,067	56,70	####	135,36	3,75
1	батон с маслом / сыр	30/5/10	3,36	6,61	16,17	133,73	0,847	0,287	2,80	53,80	4,022	134,10	####	304,76	8,724
298	Чай с молоком	180	2,176	1,935	16,956	89,7	0,956	0,984	17,96	210,51	12,89	551,16	1217	433,6	15,8
Итого за Завтрак1			9	14	54	369	2,08	1,56	22	268	19,98	742	2444	874	28
Завтрак2															
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
Итого за Завтрак2			2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	1	0,18
Обед															
7	Суп гороховый	180	0,69	3,25	16,75	98,05	0,093	0,072	0,052	147,78	0,72	31,93	118	28,56	2,09
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,8	2,36	238,1	385	87,1	2,65
21	Котлета по-хлыновски	70	11,57	4,7	7,028	116,15	0,14	0,14	2,45	0,021	0,7	21,28	160	22,26	2,24
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
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
333	Соус томатный	20	0,16	0,96	1,32	14,27						0			
504	Кисель витаминный	180	0	0	21,6	85,5	0,3		20,1	0,13	2,35	0		0	
Итого за Обед			19,91	15,35	102,29	626,34	1,08	0,70	41,17	223,73	7,11	361,93	####	246,27	10,72
214	Картофель отварной	180	3,42	8,28	33,84	216	0,176	0,034	13,32	0	0,018	14,4	72	36	0,588
128	Сельдь соленая	50	6,58	6,35	1,05	87,77	0,01	0,065	0,4	10	0,55	40	135	20	0,55
1	Хлеб	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
12	Чай	200	0	0	0	0									
90	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
Итого за ужин			16	20	75	535	0,35	0,20	14	14	1	116	295	80	3
Итого за день			47	52	245	1621	3,56	2,76	78	506	28	1430	3730	1201	42
Норма (суг. 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.)			6	7	49	271	2,88	2,01	40	506	28	755	3730	1141	35
Отклонение от нормы (+,- в %.)			15%	16%	25%	20%	424%	268%	105%			112%			500%