

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

Рацион: Ясли

День: Четверг 10.05.2025

Весна - Осень

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															
20	Каша рисовая	150	4,10	5,55	26,47	167,60	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
502	Какао витамин	150	4	3	25	145	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			10	12	61	391	0,14	0,11	2	130	0	230	0	56	2
Завтрак2															
	Фрукты	90	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			2	2	10	70	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
5	Суп свекольник	180	4,79	8,22	17,28	150,1	0,051	0,057	3,89	24,6	0,174	29,08	63,14	20,8	1,3
158	Перловка	120	3,02	5,58	26,70	158,80	0,04	0,03	0,00	0,00	1,56	24,70	131,30	18,20	0,78
25	Гуляш из индейки	60	13,40	17,80	2,83	225,50	0,33	0,00	0,33	0,01	0,01	1,68	11,38	140,99	15,34
7	Кукуруза	40	1,73	3,71	4,82	59,58	0,92	0,84	17,20	142,90	9,97	439,80	1158,70	442,37	14,55
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
7	Морс	150	3,21	0,78	4,14	35,12	0,000	0,004	0,90	18,00	0,14	6,66	2,50	1,08	0,13
Итого за Обед			30	38	69	714	1,59	1,09	22	186	13	562	1676	725	36
Ужин															
2	Каша пшеничная	150	4,67	6,17	29,06	186,12	0,64	0,54	4,80	121,10	6,98	331,10	788,60	256,93	7,58
17	Пирожок с мясом	70	10,24	6,38	28,20	223,20	0,48	0,52	4,80	121,10	5,38	303,10	676,10	214,93	6,18
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
298	Чай с молоком	150	2,4	2,15	18,8	99,66	0,96	0,99	17,97	210,51	14,3	612,4	1300	481,1	17
Итого за ужин			20	16	86	573	2,24	2,15	28	453	27	1297	2816	969	32
Итого за день			62	68	226	1748	4,00	3,48	53	789	40	2210	4492	1765	70
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.)			21	23	30	698	3,32	2,73	15	789	40	1535	4492	1705	63
Отклонение от нормы (+, - в %.)			51%	51%	15%	66%	488%	364%	39%			227%			900%
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															
20	Каша рисовая	180	4,10	5,55	26,47	167,60	0,11	0,10	0,54	12,06	0,37	79,36	165,24	49,62	0,81
16	Батон с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,29	2,80	53,80	7,43	134,10	853,30	304,76	8,72
502	Какао витамин	200	3,9	3,1	25,16	145	0,26	0	21,4	0,35	2,4	120,6	0	14	0,16
Итого за Завтрак1			10	12	61	391	1,02	0,39	25	66	10,2	334	1018,5	368	10
Завтрак2															
	Фрукты	100	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			2	2	10	70	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
5	Суп свекольник	205	4,79	8,22	17,28	150,1	0,051	0,057	3,89	24,6	0,174	29,08	63,14	20,8	1,3
158	Перловка	130	3,02	5,58	26,70	158,80	0,04	0,03	0,00	0,00	1,56	24,70	131,30	18,20	0,78
25	Гуляш из индейки	80	13,40	17,80	2,83	225,50	0,33	0,00	0,33	0,01	0,01	1,68	11,38	140,99	15,34
7	Кукуруза	50	1,73	3,71	4,82	59,58	0,92	0,84	17,20	142,90	9,97	439,80	1158,70	442,37	14,55
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
7	Морс	180	3,21	0,78	4,14	35,12	0,000	0,004	0,90	18,00	0,14	6,66	2,50	1,08	0,13
Итого за Обед			30	38	69	714	1,59	1,09	22	186	13	562	1676	725	36
Ужин															
2	Каша пшеничная	200	4,67	6,17	29,06	186,12	0,64	0,54	4,80	121,10	6,98	331,10	788,60	256,93	7,58
17	Пирожок с мясом	80	10,24	6,38	28,20	223,20	0,48	0,52	4,80	121,10	5,38	303,10	676,10	214,93	6,18
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
298	Чай с молоком	200	2,4	2,15	18,8	99,66	0,96	0,99	17,97	210,51	14,3	612,4	1300	481,1	17
Итого за ужин			20	16	86	573	2,24	2,15	28	453	27	1297	2816	969	32
Итого за день			62	68	226	1748	4,88	3,76	76	725	50	2314	5511	2077	78
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.)			21	23	30	698	4,20	3,01	38	725	50	1639	5511	2017	71
Отклонение от нормы (+, - в %.)			51%	51%	15%	66%	618%	401%	100%			243%			1014%