



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 11.04.2025														
		Неделя 2	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																
14	Каша ячневая	150	5,10	4,60	22,50	148,50	0,07	0,02	0,00	0,00	1,98	43,20	133,20	21,60	0,72	
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	304,8	8,72	
	Конфета	20	1,50	1,20	7,60	47,2	1,392	1,166	9,6	242,2	17,7	752,1	16,89	567,6	19,38	
12	Чай с молоком	150	2,17	1,93	16,95	89,6	0,956	0,984	17,96	210,5	12,89	555,1	1217	433,6	15,8	
Итого за Завтрак 1			10,31	11,19	56,80	363,30	3,07	2,46	30,36	506,50	40,00	1484,50	#####	#####	44,62	
Завтрак2																
399	Фрукты	90	1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
62	Суп рассольник	180	4,48	7,26	13,36	137,87	1,16	0,05	5,49	14	10,4	28,31	95,82	19,84	0,63	
3	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,08	0,22	8,94	22,00	0,66	35,20	206,80	48,40	3,08	
42	Салат из моркови	40	0,62	0,05	5,80	26,15	0,03	3,35	2,40	0,00	0,00	13,03	26,40	18,24	0,34	
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	
504	Кисель	150	0,00	0,00	21,60	85,50	0,270		18,09	0,12	2,11		0,00		0,00	
Итого за Обед			37	17	76	600	1,79	3,78	35	36	14	136	638	188	8	
Ужин																
25	Гуляш из индейки	60	13,4	17,8	2,83	225,5	0,33	0	0,33	0,013	1,68	11,38	141	15,34	1,09	
218	Лапша	120	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6	
	Фрукты (груша)	90	0,23	0,2	7,12	30,13										
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 сахаром	150	0,156	0	14,04	53,274										
Итого за день			48	30	166	1119	4,86	6,24	66	543	54	1627	2858	1516	54	
Норма (суг. 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.)			7	-15	-30	69	4,18	5,49	28	543	54	952	2858	1456	47	

Рацион: САД		Неделя: 2	Возрастная категория:				от 3-7 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																
14	Каша ячневая	180	5,10	4,60	22,50	148,50	0,07	0,02	0,00	0,00	1,98	43,20	133,20	21,60	0,72	
16	Батон с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	7,426	134,1	853,3	304,8	8,72	
	Конфета	20	1,50	1,20	7,60	47,2	1,392	1,166	9,6	242,2	17,7	752,1	16,89	567,6	19,38	
12	Чай с молоком	180	2,17	1,93	16,95	89,6	0,956	0,984	17,96	210,5	12,89	555,1	1217	433,6	15,8	
Итого за Завтрак 1			10,31	11,19	56,80	363,30	3,07	2,46	30,36	506,50	40,00	1484,50	#####	#####	44,62	
Завтрак2																
399	Фрукты	100	1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
Итого за Завтрак2			1,01	2,25	19,47	102,07	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25	
Обед																
62	Суп рассольник	205	4,48	7,26	13,36	137,87	1,16	0,05	5,49	14	10,4	28,31	95,82	19,84	0,63	
3	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	0,08	0,22	8,94	22,00	0,66	35,20	206,80	48,40	3,08	
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,80	26,15	0,03	3,35	2,40	0,00	0,00	13,03	26,40	18,24	0,34	
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	
504	Кисель	180	0,00	0,00	21,60	85,50	0,270		18,09	0,12	2,11		0,00		0,00	
Итого за Обед			37	17	76	600	1,79	3,78	35	36	14	136	638	188	8	
Ужин																
25	Гуляш из индейки	80	13,4	17,8	2,83	225,5	0,33	0	0,33	0,013	1,68	11,38	141	15,34	1,09	
218	Лапша	130	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6	
	Фрукты (груша)	90	0,23	0,2	7,12	30,13										
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 сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274										
Итого за день			48	30	166	1119	4,86	6,24	66	543	54	1627	2858	1516	54	
Норма (суг. 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.)			7	-15	-30	69	4,18	5,49	28	543	54	952	2858	1456	47	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			17%	-33%	-15%	7%	615%	732%	74%			141%			671%	