

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: понедельник 14.04.2025													
Неделя 3		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															
268	Каша манная	150	6,039	5,877	30,73	193,2	0,734	0,585	5,08	128,22	9,372	397,58	884,3	293,7	10,077
16	Батон с маслом / повидлом	35	2,49	3,93	27,56	156	0,721	0,309	2,9	53,8	6,002	180,1	988,3	327,8	9,704
12	Чай	150	0	0	0	0	0,694	0,578	4,8	121,1	8,852	375,5	837	282,8	9,554
Итого за Завтрак 1			8,53	9,81	58,29	349,20	2,15	1,47	12,78	303,12	24,23	953,18	#####	904,33	29,34
Завтрак2															
399	Йогурт	100	2,8	2,5	11,00	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
8	Суп щи со сметаной	180	4,39	5,36	14,61	130,9	0,07	0,16	15,32	88,2	0,133	26,8	81,7	21,96	0,859
279	Суфле мясное	60				198,6									
160	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,7	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,844	176,7	117,7	3,95
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
7	Морс	150	3,21	0,78	4,14	35,12	0	0,004	0,9	18	0,144	6,66	2,5	1,08	0,126
7	Кукуруза	40	1,73	3,71	4,82	59,58	0,915	0,844	17,2	142,9	9,969	439,85	1159	442,4	14,557
Итого за Обед			17	13	55	647	1,41	1,25	33	267	20	546	1728	685	23
Ужин															
2	Каша рисовая	150	4,5	6,16	29,4	186,2	0,12	0,11	0,6	13,4	0,41	88,1	183,3	55,13	0,89
	Булочка дорожная	60													
17	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	804,6	268,9	9,178
298	Хлеб пшен.	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
Итого за ужин			8	7	53	304	0,93	0,75	5	135	7	493	1040	340	12
Итого за день			36	32	177	1345	4,49	3,47	52	705	51	1998	5478	1929	66
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.)			-5	-13	-19	295	3,81	2,72	14	705	51	1323	5478	1869	59
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-12%	-29%	-10%	28%	560%	363%	37%			196%			843%

Рацион: САД		Неделя: 3													
		Возрастная категория: от 3-7 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															
268	Каша манная	180	6,039	5,877	30,73	193,2	0,734	0,585	5,08	128,22	9,372	397,58	884,3	293,7	10,077
16	Батон с маслом / повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,721	0,309	2,9	53,8	6,002	180,1	988,3	327,8	9,704
12	Чай	180	0	0	0	0	0,694	0,578	4,8	121,1	8,852	375,5	837	282,8	9,554
Итого за Завтрак 1			8,53	9,81	58,29	349,20	2,15	1,47	12,78	303,12	24,23	953,18	#####	904,33	29,34
Завтрак2															
399	Йогурт	100	2,8	2,5	11,00	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за Завтрак2			2,8	2,5	11	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед															
8	Суп щи со сметаной	185	4,39	5,36	14,61	130,9	0,07	0,16	15,32	88,2	0,133	26,8	81,7	21,96	0,859
279	Суфле мясное	80				198,6									
160	гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,7	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,844	176,7	117,7	3,95
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
7	Морс	180	3,21	0,78	4,14	35,12	0	0,004	0,9	18	0,144	6,66	2,5	1,08	0,126
7	Кукуруза	50	1,73	3,71	4,82	59,58	0,915	0,844	17,2	142,9	9,969	439,85	1159	442,4	14,557
Итого за Обед			17	13	55	647	1,41	1,25	33	267	20	546	1728	685	23
Ужин															
2	Каша рисовая	200	4,5	6,16	29,4	186,2	0,12	0,11	0,6	13,4	0,41	88,1	183,3	55,13	0,89
	Булочка дорожная	70													
17	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	355,1	804,6	268,9	9,178
298	Хлеб пшен.	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
Итого за ужин			8	7	53	304	0,93	0,75	5	135	7	493	1040	340	12
Итого за день			36	32	177	1345	4,49	3,47	52	705	51	1998	5478	1929	66
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.)			-5	-13	-19	295	3,81	2,72	14	705	51	1323	5478	1869	59
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-12%	-29%	-10%	28%	560%	363%	37%			196%			843%