

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: вторник 15.04.2025													
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
13	Каша ячневая	150	5,1	4,6	22,5	148,5	0,072	0,018	0	0	1,98	43,2	133,2	21,6	0,72
16	Батон с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78	0,647	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853,3	304,76	8,724
300	Чай с молоком/ конфета	150/20	2,17	1,93	16,95	89,7	782,46	2,26	29,56	476,1	32,03	1364,5	3041,5	1049,4	36,945
Итого за Завтрак1			9	10	49	316	783,17	2,57	32	530	38,04	1408	4028	1376	46
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															
6	Суп с клецками	150	4	5,2	12,84	119,09	0,03	0,07	1,99	163,26	0,32	26,44	74,34	29,89	0,81
10	Картофельное пюре	120	1,56	8,8	23,9	119,78	0,204	0,113	4,91	7,8	2,11	81,1	207,8	49	1,89
156	Оладьи из печени	70	13,166	8,129	8,383	157,26									
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	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38
64	Салат свекольный	40	0,79	3,55	4,29	52,43	0,01	0,02	3,82	0	0,65	19,68	20,23	9,86	0,64
333	Соус томат.	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,167	0,093	1,4	4,4	1,208	25	275,4	92,4	2,572
102	Компот	150	0,036	0	22,284	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1167,7	445,87	14,73
Итого за Обед			23,69	28,38	85,87	637,09	1,61	1,31	31,00	390,36	15,59	667,97	2054,17	1533,32	24,10
Ужин															
301	Лапша с сыром	150/20	12,1	10,1	34	275	0,07	0,07	0,14	72	106	106	122,4	32,1	1,51
116	Сочник	80	7,29	6,75	13,65	149	0,03	0,12	7,4			67			0,6
296	Хлеб пшенич.	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
1	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	788,6	256,93	7,528
Итого за ужин			23	18	72	542	0,91	0,83	12	193	113	554	963	305	11
Итого за день			58	59	221	1585	785,74	5,01	76	1113	167	2840	7045	3215	81
Норма (сут. 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.)			17	14	25	235	785,06	4,26	38	1113	167	2165	7045	3155	74
Отклонение от нормы (+, - в %.)			41%	31%	13%	17%	#####	568%	100%			321%			1057%
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
13	Каша ячневая	200	4,69	6,23	34,35	204,64	0,14	0,04	0	75		38		38	1,6
16	Батон с маслом	35	2	4	15	108	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45
300	Чай с молоком, конфета	200	0,2	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62			7,88		1	0,9
Итого за Завтрак1			7	10	63	365	0,19	0,09	3	116	0	123	0	42	3
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															
6	Суп с клецками	180	4	5,2	12,84	119,09	0,03	0,07	1,99	163,26	0,32	26,44	74,34	29,89	0,81
10	Картофельное пюре	130	1,56	8,8	23,9	119,78	0,204	0,113	4,91	7,8	2,11	81,1	207,8	49	1,89
156	Оладьи из печени	80	13,166	8,129	8,383	157,26									
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	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38
64	Салат свекольный	50	0,79	3,55	4,29	52,43	0,01	0,02	3,82	0	0,65	19,68	20,23	9,86	0,64
333	Соус томат.	20	0,16	0,96	1,32	14,27	0,167	0,093	1,4	4,4	1,208	25	275,4	92,4	2,572
102	Компот	180	0,036	0	22,284	89,28	0,915	0,862	18,82	214,9	10,33	456,05	1167,7	445,87	14,73
Итого за Обед			23,69	28,38	85,87	637,09	1,61	1,31	31,00	390,36	15,59	667,97	2054,17	1533,32	24,10
Ужин															
301	Лапша с сыром	180/20	12,1	10,1	34	275	0,07	0,07	0,14	72	106	106	122,4	32,1	1,51
116	Сочник	90	7,29	6,75	13,65	149	0,03	0,12	7,4			67			0,6
296	Хлеб пшенич.	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
1	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	788,6	256,93	7,528
Итого за ужин			23	18	72	542	0,91	0,83	12	193	113	554	963	305	11
Итого за день			56	59	235	1634	2,76	2,53	47	699	129	1555	3017	1881	38
Норма (сут. 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.)			15	14	39	284	2,08	1,78	9	699	129	880	3017	1821	31
Отклонение от нормы (+, - в %.)			37%	31%	20%	21%	306%	237%	24%			130%			443%