



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Среда 16.04.2025													
		Неделя 3	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	Са	Р	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	0,28	0,29	1,26	3,96	3,07	56,7	374	135,4	3,75
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	304,8	8,724
502	Какао	150	3,9	3,1	25,15	145	0,456	0,528	1,96	131,8	4,46	305,6	695	217,4	5,88
Итого за Завтрак1			9	12	56	369	1,38	1,11	6	190	14,96	496	1922	658	18
Завтрак2															
	Фрукты	90	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25
Обед															
	Суп солянка	180	10,47	10,17	7,62	163,8	0,153	0,081	5,47	0,135	1,134	36,27	111	37,44	1,116
158	Перловка	120				158,8	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,84	177	117,7	3,95
60	Тефтели мясные	60	7,57	6,24	3,82	101,77	0,05	0,072	0	0,012	0,03	5,05	75	13,47	0,51
1	Хлеб пшенич.	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	89,4	2,38
504	Кисель	150	0	0	21,6	85,5	0,27		18,09	0,117	2,11		0		0
333	Соус томат.	20	0,16	0,96	1,32	14,27									
Итого за Обед			23	19	58	655	0,95	0,42	28	18	13	125	691	277	9
Ужин															
172	Пирожок с капустой	70	4,8	5,6	23,82	166,23	0,056	0,056	1,512			27,24			0,768
2	Каша пшеничная	150	4,67	6,17	29,06	186,12	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,578
298	чай с молоком	150	2,42	2,15	18,84	99,6	1,063	1,094	19,96	233,9	14,32	612,4	1352	481,8	17,55
1	Хлеб пшенич.	40	3,04	1,25	3,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
Итого за ужин			15	15	76	516	1,93	1,79	26	355	21	1021	2192	755	27
Итого за день			48	46	207	1612	4,26	3,32	61	583	49	1648	4805	1705	55
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.)			7	1	11	262	3,58	2,57	23	583	49	973	4805	1645	48
Отклонение от нормы (+, - в %.)			17%	2%	6%	19%	526%	343%	61%			144%			686%

Рацион: САД		Неделя: 3 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	Са	Р	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	0,28	0,29	1,26	3,96	3,07	56,7	374	135,4	3,75
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	304,8	8,724
502	Какао	200	3,9	3,1	25,15	145	0,456	0,528	1,96	131,8	4,46	305,6	695	217,4	5,88
Итого за Завтрак1			9	12	56	369	1,38	1,11	6	190	14,96	496	1922	658	18
Завтрак2															
	Фрукты	100	0,60	0,45	16,50	72,45	0,00	0,00	0,80	20,00		6,30		15,00	1,25
Итого за Завтрак2			0,6	0,45	16,5	72,45	0,00	0,00	0,8	20	0	6,3	0	15	1,25
Обед															
	Суп солянка	180/15	10,47	10,17	7,62	163,8	0,153	0,081	5,47	0,135	1,134	36,27	111	37,44	1,116
158	Перловка	130				158,8	0,18	0,09	0	18,2	8,85	12,84	177	117,7	3,95
60	Тефтели мясные	60	7,57	6,24	3,82	101,77	0,05	0,072	0	0,012	0,03	5,05	75	13,47	0,51
1	Хлеб пшенич.	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	89,4	2,38
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
504	Кисель	180	0	0	21,6	85,5	0,27		18,09	0,117	2,11		0		0
333	Соус томат.	20	0,16	0,96	1,32	14,27									
Итого за Обед			23	19	58	655	0,95	0,42	28	18	13	125	691	277	9
Ужин															
172	Пирожок с капустой	80	4,8	5,6	23,82	166,23	0,056	0,056	1,512			27,24			0,768
2	Каша пшеничная	200	4,67	6,17	29,06	186,12	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,578
298	чай с молоком	200	2,42	2,15	18,84	99,6	1,063	1,094	19,96	233,9	14,32	612,4	1352	481,8	17,55
1	Хлеб пшенич.	40	3,04	1,25	3,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
Итого за ужин			15	15	76	516	1,93	1,79	26	355	21	1021	2192	755	27
Итого за день			48	46	207	1612	4,26	3,32	61	583	49	1648	4805	1705	55
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.)			7	1	11	262	3,58	2,57	23	583	49	973	4805	1645	48
Отклонение от нормы (+, - в %.)			17%	2%	6%	19%	526%	343%	61%			144%			686%