



МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Четверг 17.04.2025													
		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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
13	Каша пшеничная	150	4,69	6,13	34,35	204,70	0,40	0,30	0,00	0,00	1,31	40,00	####	122,00	3,39
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,29	2,80	53,80	4,02	134,10	####	304,76	8,72
296	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,27	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	334	788,6	256,93
Итого за Завтрак1			6	10	58	336	54,32	1,23	3	59	126,4	181	1566	1215	269
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															
68	Борщ со сметаной	180	7,91	5,81	10,98	128	0,052	0,074	15,76	115	1,272	31,12	72,6	19,38	1,21
218	Лапша	120	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6
30	Гуляш из говядины	60	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31
1	Хлеб пшенич.	30	2,28	0,94	7,43	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
59	Салат горох	40	1,6	0,1	3,3	21,5	0,056	0,037	4,9	36	0,01	9	26,5	8,5	0,51
507	Витаминный напиток	150	0	0	17,1	72	0,27		18	0,108	2,106		0		0
Итого за Обед			28	25	69	643	0,87	0,45	44	151	6	135	674	172	9
Ужин															
265	Суфле рыбное с сыром	120	29,75	7	0,13	183,33									
214	Картофель отварной	120	2,85	6,9	28,2	180	0,146	0,028	11,1	0	0,015	12	60	30	0,465
1	Хлеб	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	150	2,418	2,15	18,84	99,66	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1352	481,8	7,557
Итого за ужин			38	17	57	527	1,37	1,22	31	234	14	674	1463	528	9
Итого за день			74	54	194	1576	56,59	3,03	79	464	146	1111	3703	1930	287
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.)			33	9	-2	526	55,91	2,28	41	464	146	436	3703	1870	280
Отклонение от нормы (+,- в %.)			80%	20%	-1%	50%	8222%	304%	108%			65%			4000%

Рацион: САД		Неделя: 3													
		Возрастная категория: от 3-7 лет													
№ рец.	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															
4	Каша пшеничная	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Чай с лимоном	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			11	15	56	402	0,14	0,11	2	130	0	230	0	56	2
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															
68	Борщ со сметаной	180/20	7,91	5,81	10,98	128	0,052	0,074	15,76	115	1,272	31,12	72,6	19,38	1,21
218	Лапша	130	1,2	3,9	21,788	148,84	0,17	0,04	0	0	1,5	19	87	16	1,6
30	Гуляш из говядины	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31
1	Хлеб пшенич.	30	2,28	0,94	7,43	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
59	Салат горох	50	1,6	0,1	3,3	21,5	0,056	0,037	4,9	36	0,01	9	26,5	8,5	0,51
507	Витаминный напиток	180	0	0	17,1	72	0,27		18	0,108	2,106		0		0
Итого за Обед			28	25	69	643	0,87	0,45	44	151	6	135	674	172	9
Ужин															
265	Суфле рыбное с сыром	150	29,75	7	0,13	183,33									
214	Картофель отварной	150	2,85	6,9	28,2	180	0,146	0,028	11,1	0	0,015	12	60	30	0,465
1	Хлеб	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	2,418	2,15	18,84	99,66	1,063	1,094	19,96	233,9	14,33	612,4	1352	481,8	7,557
Итого за ужин			38	17	57	527	1,37	1,22	31	234	14	674	1463	528	9
Итого за день			79	59	192	1642	2,41	1,91	78	535	20	1160	2137	771	20
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.)			38	14	-4	592	1,73	1,16	40	535	20	485	2137	711	13
Отклонение от нормы (+,- в %.)			93%	31%	-2%	56%	254%	155%	105%			72%			186%