

МЕНЮ

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



Рацион: Ясли		День: Среда 23.04.2025													
Неделя 4		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															
259	Каша ячневая	150	7,85	14,80	46,30	349,00	0,08	0,20	1,78			164,00			0,70
1	Батон с маслом /повидло	35	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай с молоком	150	3,9	3,84	17,66	120,48	0,00	0,00	0,72			0,00		1,00	0,00
			15	25	79	597	0,12	0,24	3	41	0	241	0	4	1
Завтрак2															
399	Фрукты	100	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25
Обед															
331	Суп куриный с лапшой	180	0,20	0,00	2,00	5,00	0,01	0,01	1			3,00		28,00	0,16
81	Рагу овощное с мясом	160	13,43	14,53	9,63	223,65	0,11	0,17	14,00			36,36			3,00
	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
	Салат	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
348	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
	Морс	150	0	0	22	89									
Итого за Обед			20	20	73	547	1,27	1,17	32	143	11	585	1467	570	21
Полдник															
Ужин															
454.1	Каша пшеничная	150	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
503	Чай с сахаром	150	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
152	Булочка творожная с вареньем	70	0,16		14,04	53,27	0,007	0,01	0,10	18		5,37		13	0,86
348	Хлеб пшеничный	10	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
Итого за ужин			12	8	46	301	0,22	0,19	3	92	0	62	39	34	3
Итого за день			13	8	58	351	0,23	0,20	5	92	0	72	39	63	4
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.)			-28	-37	-138	-999	-0,45	-0,55	-33	92	0	-603	39	3	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-68%	-82%	-70%	-74%	-66%	-73%	-87%			-89%			-43%
Рацион: САД															
Неделя: 4		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
259	Каша ячневая	200	7,85	14,80	46,30	349,00	0,08	0,20	1,78			164,00			0,70
1	Батон с маслом /повидло	45	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48	0,00	0,00	0,72			0,00		1,00	0,00
			15	25	79	597	0,12	0,24	3	41	0	241	0	4	1
Завтрак2															
399	Фрукты	100	0,5	0,1	9,8	44,6	0	0	0,8			6,8		1	1,25
Итого за Завтрак2			0,5	0,1	9,8	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,8	0	1	1,25
Обед															
331	Суп куриный с лапшой	200	0,20	0,00	2,00	5,00	0,01	0,01	1			3,00		28,00	0,16
81	Рагу овощное с мясом	230	13,43	14,53	9,63	223,65	0,11	0,17	14,00			36,36			3,00
	Салат	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
	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
348	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
241	Морс	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40			49,14		26,00	0,001
Итого за Обед			20	20	51	458	1,27	1,17	32	143	11	585	1467	570	21
Полдник															
Ужин															
454.1	Каша пшеничная	200	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
503	Чай с сахаром	200	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
152	Булочка творожная с вареньем	100	0,16		14,04	53,27	0,007	0,01	0,10	18		5,37		13	0,86
348	Хлеб пшеничный	10	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
Итого за ужин			12	8	46	301	0,22	0,19	3	92	0	62	39	34	3
Итого за день			13	8	58	351	0,23	0,20	5	92	0	72	39	63	4
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.)			-28	-37	-138	-999	-0,45	-0,55	-33	92	0	-603	39	3	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-68%	-82%	-70%	-74%	-66%	-73%	-87%			-89%			-43%