

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Четверг 24.04.2025													
Неделя 4		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															
259	Каша пшеничная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
1	Батон с маслом /конфета	45	3,22	6,33	15,05	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай	150													
Итого за Завтрак1			8	12	36	281	0,13	0,10	2	106	0	226	0	31	1
Завтрак2															
	Сок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
56	Свекольник/сметана	180	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
56	Гречка	120	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Азу	60	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Салат	30	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
156	Кисель	150	0,18	0,06	18,72	71,45	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	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
	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
Итого за Обед			22	21	46	630	1,34	1,16	40	216	11	564	1467	640	21
Полдник															
Ужин															
153	Плов	150	8,87	10,53	27,00	280,13	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
	Фрукты	95	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
	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
	Чай с молоком	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за ужин			14	14	62	444	0,23	0,42	1	91	0	329	39	68	2
Итого за день			33	38	125	1431	1,73	1,81	44	433	0	1240	39	754	24
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.)			-8	-7	-71	381	1,05	1,06	6	433	0	565	39	694	17
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-20%	-16%	-36%	36%	154%	141%	16%			84%			243%

Рацион: САД		Неделя: 4													
		Возрастная категория: от 3-7 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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															
259	Каша пшеничная	200	4,98	5,69	21,10	153,00	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
1	Батон с маслом /конфета	55	3,22	6,33	15,05	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
	Чай	200													
Итого за Завтрак1			8	12	36	281	0,13	0,10	2	106	0	226	0	31	1
Завтрак2															
	Сок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	20		121		15	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	20	0	121	0	15	0
Обед															
56	Свекольник/сметана	225	1,01	1,46	10,10	54,91	0,07	0,05	0,00			9,28			0,60
56	Гречка	200	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Азу	70	12,76	11,14	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	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
156	Кисель	200	0,18	0,06	18,72	71,45	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	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
	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
Итого за Обед			22	21	46	630	1,34	1,16	40	216	11	564	1467	640	21
Полдник															
Ужин															
153	Плов	200	8,87	10,53	27,00	280,13	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
	Фрукты	100													
	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
	Чай с молоком	200	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за ужин			11	11	45	368	0,20	0,29	0	71	0	208	39	53	2
Итого за день			33	35	108	1355	1,70	1,68	43	413	0	1119	39	739	24
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.)			-8	-10	-88	305	1,02	0,93	5	413	0	444	39	679	17
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-20%	-22%	-45%	29%	150%	124%	13%			66%			243%