

МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: Пятница 25.04.2025													
Неделя 4		Возрастная категория: от 1-до 3 лет													
№ реп.	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															
168	Каша дружба	150	5,05	7,82	19,40	169,00	0,08	0,15	0,67	75,00		139,00		38,00	0,54
2	Батон с маслом	35	1	3	17	101	0	0	0	41		0		3	0
152	Чай с сахаром	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			6	11	47	310	0,09	0,16	1	140	0	143	0	66	1
Завтрак2															
399	Фрукты	95	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															
73	Суп клецки	180	2,70	2,70	23,80	124,00	0,00	0,00	0,00	12,00		0,00		19,00	0,00
	Котлета мясная	60	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43			249,46			1,10
7/8	Пюре картофельное	150	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12			34,80			1,20
85	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00			10,32			3,23
161	Компот	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35			10,40		15,00	0,61
	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			37	35	140	1072	0,64	0,71	2	12	1	365	309	136	10
Полдник															
Ужин															
211	Яйцо отварное	40	5,30	6,71	13,60	136,00	0,14	0,14	4,70			36,00			1,31
	Сосиска отварная	60	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
	Кекс	60	5,00	6,00	23,82	164,90			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
	Батон с маслом/сыр	35	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Чай с сахаром	150	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
Итого за ужин			22	20	80	591	0,33	0,74	12	74	0	69	0	36	3
Итого за день			66	66	267	2097	1,06	1,61	16	226	0	584	0	239	15
Норма (суг. 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.)			25	21	71	1047	0,38	0,86	-22	226	0	-91	0	179	8
Отклонение от нормы (+, - в %.)			61%	47%	36%	100%	56%	115%	-58%			-13%			114%
Рацион: САД		Неделя: 4 Возрастная категория: от 3-7 лет													
№ реп.	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															
168	Каша дружба	250	5,05	7,82	19,40	169,00	0,08	0,15	0,67	75,00		139,00		38,00	0,54
2	Батон с маслом	45	1	3	17	101	0	0	0	41		0		3	0
152	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за Завтрак1			6	11	47	310	0,09	0,16	1	140	0	143	0	66	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															
73	Суп клецки	250	2,70	2,70	23,80	124,00	0,00	0,00	0,00	12,00		0,00		19,00	0,00
	Котлета мясная	80	13,30	15,80	40,50	420,20	0,10	0,30	0,43			249,46			1,10
7/8	Пюре картофельное	180	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12			34,80			1,20
85	Салат	40	4,74	5,55	27,46	171,91	0,20	0,10	0,00			10,32			3,23
161	Компот	200	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35			10,40		15,00	0,61
	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			37	35	140	1072	0,64	0,71	2	12	1	365	309	136	10
Ужин															
211	Яйцо отварное	40	5,30	6,71	13,60	136,00	0,14	0,14	4,70			36,00			1,31
	Сосиска отварная	60	8,54	6,22	20,40	172,00	0,06	0,08	0,07	74,00		13,80		9,00	0,92
	Кекс	70	5,00	6,00	23,82	164,90			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
	Батон с маслом / сыр	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Чай с молоком	200	0,53	1,01	4,1	27,75	0,03	0,02	2,53			5,03			0,25
Итого за ужин			22	20	80	591	0,33	0,74	12	74	0	69	0	36	3
Итого за день			66	66	267	2097	1,06	1,61	16	226	0	584	0	239	15
Норма (суг. 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.)			25	21	71	1047	0,38	0,86	-22	226	0	-91	0	179	8
Отклонение от нормы (+, - в %.)			61%	47%	36%	100%	56%	115%	-58%			-13%			114%