



## МЕНЮ

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

Рацион: <b>Ясли</b>		День: вторник 04.03.2025													
		Неделя 1		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
<b>Завтрак1</b>															
14	Каша ячневая	150	5,10	4,60	22,50	148,50	0,14	0,04	0	75		38		38	1,6
16	Батон с маслом повидло	35	2,49	3,93	27,56	156,00	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45
298	Чай с молоком	150	2	2	17	90	0,01	0,01	2,62			7,88		1	0,9
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>10</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>395</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>3</b>	<b>116</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Снежок	100	1	2	19	102	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>															
96	Суп с мясными фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81			4,30						
7016	Печень по -строгановски	60	9,56	6,87	5,14	122,16	0,08	0,14	0,12			35		14	1
10	Пюре картофельное	120	1,56	8,80	23,90	119,78	0,04	0,03	0,01	30,00		13,26		15,00	0,60
12	Салат из капусты с морковью	40	0,57	5,05	5,34	70,00	0,1	0,5	4,4			14		22	1
507	Напиток витаминный	150	0,00	0,00	17,10	72,00	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1,00	Хлеб пшеничный	30	2	0,94	7	48	0,25	0,70	12,43	30,00	0,00	90,00	0,00	57,00	4,22
<b>Полдник</b>															
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>															
136	Рыба с овощами	85	11,85	11,44	1,90	158,00	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,00	0,00	0,00			5,00		22,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48									
296	Чай с сахаром	150	0	0	14	53	0	0	0			0,11			0,02
<b>Итого за ужин</b>			<b>17</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>441</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>204</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>31</b>	<b>148</b>	<b>986</b>	<b>0,57</b>	<b>1,09</b>	<b>18</b>	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>627</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>7</b>
Норма (суг. 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.)			-11	-14	-48	-364	-0,11	0,34	-20	146	0	-48	0	62	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-27%	-31%	-24%	-27%	-16%	45%	-53%			-7%			0%

  

Рацион: <b>САД</b>		Неделя: 1													
		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
<b>Завтрак1</b>															
4	Каша Геркулесовая /овсяная/	180	6,31	9,49	25,10	211,09	0,14	0,04	0	75		38		38	1,6
16	Батон с маслом	55	3	6	15	128	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45
298	Чай с молоком	180	0,2	0,005	13,73	52,34	0,01	0,01	2,62			7,88		1	0,9
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>391</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>3</b>	<b>116</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Снежок	100	1	2	19	102	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>															
96	Суп с мясными фрикадельками	180	6,96	7,16	8,84	125,81			4,30						
7016	Печень по -строгановски	70	9,56	6,87	5,14	122,16	0,08	0,14	0,12			35		14	1
10	Пюре картофельное	130	1,56	8,80	23,90	119,78	0,04	0,03	0,01	30,00		13,26		15,00	0,60
12	Салат из капусты с морковью	50	0,57	5,05	5,34	70,00	0,1	0,5	4,4			14		22	1
507	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	17,10	72,00	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1,00	Хлеб пшеничный	30	2	0,94	7	48	0,25	0,70	12,43	30,00	0,00	90,00	0,00	57,00	4,22
<b>Полдник</b>															
		70				281									
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>281,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>															
136	Рыба с овощами	95	11,85	11,44	1,90	158,00	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,00	0,00	0,00			5,00		22,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48									
296	Чай с сахаром	200	0	0	14	53	0	0	0			0,11			0,02
<b>Итого за ужин</b>			<b>17</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>441</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>204</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>35</b>	<b>135</b>	<b>1263</b>	<b>0,57</b>	<b>1,09</b>	<b>18</b>	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>627</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>7</b>
Норма (суг. 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.)			-11	-10	-61	-87	-0,11	0,34	-20	146	0	-48	0	62	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-27%	-22%	-31%	-6%	-16%	45%	-53%			-7%			0%