



## МЕНЮ

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

Рацион: <b>Ясли</b>		День: <b>Четверг 06.03.2024</b>													
Неделя 1		Возрастная категория: <b>от 1-до 3 лет</b>													
№ 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>															
13	Каша пшеничная	150	4,69	6,13	34,35	204,64	0,38	0,02	27,00	60,00		8,98		34,00	0,78
1	Батон с маслом сыр	35	3,36	6,61	16,17	133,73	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45
300	Чай с лимоном	150	0	0	14	52	0,00	0,00	0,00	24,00		0,11		25,00	0,02
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>8</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>390</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>27</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Йогурт	100	0,60	0,45	16,50	72,50	0,00	0,00	0,80	20,00		6,80		15,00	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>16,5</b>	<b>72,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>															
8	Щи	180	4,87	5,95	16,19	145,06	0,06	0,04	19,41	43,00		46,81		29,00	0,85
33	Птица отварная	70	5,90	15,20	0,81	120,00									
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,10	0,10	4,00	30,00		21,00		41,00	2,00
10	Помидор свежий	40	0,90	0,10	11,75	49,78	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,003	0,01	0,40			11,19		26,00	0,45
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
102,00	Компот	150	0	0	22	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>28</b>	<b>95</b>	<b>671</b>	<b>0,26</b>	<b>0,65</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>															
26	Ежики мясные	60	7,72	18,18	0,31	195,92	0,03	0,18	0,00	47,00		22,00		16,00	1,00
160	Гречка	120	4,03	1,05	18,31	137,76	0,04	0,04	0,07			76,7			0,45
1	Хлеб пшеничный	30	3	0	10	65									
298	Чай с молоком	150	2	2	19	100	0,03	0,06	0			18			1
3	Фрукты(яблоко)	90	0	0	10	47									
<b>Итого за ужин</b>			<b>17</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>546</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>62</b>	<b>235</b>	<b>1680</b>	<b>0,78</b>	<b>0,99</b>	<b>56</b>	<b>265</b>	<b>0</b>	<b>303</b>	<b>0</b>	<b>211</b>	<b>8</b>
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.)			4	17	39	330	0,10	0,24	18	265	0	-372	0	151	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>10%</b>	<b>38%</b>	<b>20%</b>	<b>24%</b>	<b>15%</b>	<b>32%</b>	<b>47%</b>			<b>-55%</b>			<b>14%</b>

  

Рацион: <b>САД</b>		Неделя: 1													
		Возрастная категория: <b>от 3-7 лет</b>													
№ 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>															
13	Каша пшеничная	180	4,69	6,13	34,35	204,64	0,38	0,02	27,00	60,00		8,98		34,00	0,78
1	Батон с маслом сыр	45	3,36	6,61	16,17	133,73	0,04	0,04	0,07	41		77		3	0,45
300	Чай с лимоном	200	0	0	14	52	0,00	0,00	0,00	24,00		0,11		25,00	0,02
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>8</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>390</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>27</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Йогурт	150	0,60	0,45	16,50	72,50	0,00	0,00	0,80	20,00		6,80		15,00	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>16,5</b>	<b>72,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>															
8	Щи	205	4,87	5,95	16,19	145,06	0,06	0,04	19,41	43,00		46,81		29,00	0,85
33	Птица отварная	75	5,90	15,20	0,81	120,00									
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,10	0,10	4,00	30,00		21,00		41,00	2,00
10	Помидор свежий	50	0,90	0,10	11,75	49,78	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,003	0,01	0,40			11,19		26,00	0,45
1	Хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
102,00	Компот	180	0	0	22	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>28</b>	<b>95</b>	<b>671</b>	<b>0,26</b>	<b>0,65</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>															
26	Ежики мясные	70	7,72	18,18	0,31	195,92	0,03	0,18	0,00	47,00		22,00		16,00	1,00
160	Гречка	130	4,03	1,05	18,31	137,76	0,04	0,04	0,07			76,7			0,45
1	Хлеб пшеничный	40	3	0	10	65									
298	Чай с молоком	200	2	2	19	100	0,03	0,06	0			18			1
3	Фрукты(яблоко)	100	0	0	10	47									
<b>Итого за ужин</b>			<b>17</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>546</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>62</b>	<b>235</b>	<b>1680</b>	<b>0,78</b>	<b>0,99</b>	<b>56</b>	<b>265</b>	<b>0</b>	<b>303</b>	<b>0</b>	<b>211</b>	<b>8</b>
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.)			4	17	39	330	0,10	0,24	18	265	0	-372	0	151	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>10%</b>	<b>38%</b>	<b>20%</b>	<b>24%</b>	<b>15%</b>	<b>32%</b>	<b>47%</b>			<b>-55%</b>			<b>14%</b>