



## МЕНЮ

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

Рацион: Ясли		День: вторник 11.03.2025													
Неделя 2		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>															
4	Каша геркулесовая	150	3,93	5,56	20,82	145,68	0,28	0,29	1,26	3,96	3,07	56,70	####	135,36	3,75
1	Батон с маслом сыр	35	3,36	6,61	16,17	133,73	0,85	0,29	2,80	53,80	4,02	134,10	####	304,76	8,72
298	Чай с молоком	150	2	2	17	90	0,956	0,984	18	211	12,89	551	1217	434	15,8
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>369</b>	<b>2,09</b>	<b>1,56</b>	<b>22</b>	<b>269</b>	<b>19,98</b>	<b>742</b>	<b>2444</b>	<b>874</b>	<b>28</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>14</b>	<b>90,4</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>															
7	Суп гороховый	180	0,69	3,25	16,75	98,05			4,30						
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,08	0,14	0,12			35		14	1
21	Котлета по-хлыновски	60	11,57	4,70	7,03	116,15									
25	Огурец свежий	40	0,35	0,05	10,95	45,65	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1	хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
504,00	Кисель витаминный	150	0	0	22	86	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,75</b>	<b>14,39</b>	<b>101,37</b>	<b>612,57</b>	<b>4,94</b>	<b>11,56</b>	<b>10,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>62,88</b>	<b>0,00</b>	<b>39,00</b>	<b>2,82</b>
214	Картофель отварной	150	3,42	8,28	33,84	216,00	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31
128	Сельдь соленая	40	6,58	6,35	1,05	87,77	0	0	0			0,11			0,02
1	Хлеб	30	3	1	10	65									
12	Чай	150	0	0	0	0									
90	Кондитерское изделие	40	3	4	30	167									
<b>Итого за ужин</b>			<b>16</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>536</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>199</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>51</b>	<b>244</b>	<b>1608</b>	<b>7,16</b>	<b>13,42</b>	<b>35</b>	<b>269</b>	<b>20</b>	<b>1214</b>	<b>2444</b>	<b>914</b>	<b>31</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.)			6	6	48	258	6,48	12,67	-3	269	20	539	2444	854	24
Отклонение от нормы (+,- в %)			<b>15%</b>	<b>13%</b>	<b>24%</b>	<b>19%</b>	<b>953%</b>	<b>1689%</b>	<b>-8%</b>			<b>80%</b>			<b>343%</b>

Рацион: САД		Неделя: 2													
		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	180	3,93	5,56	20,82	145,68	0,28	0,29	1,26	3,96	3,07	56,70	####	135,36	3,75
1	Батон с маслом сыр	45	3,36	6,61	16,17	133,73	0,85	0,29	2,80	53,80	4,02	134,10	####	304,76	8,72
298	Чай с молоком	180	2	2	17	90	0,956	0,984	18	211	12,89	551	1217	434	15,8
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>369</b>	<b>2,09</b>	<b>1,56</b>	<b>22</b>	<b>269</b>	<b>19,98</b>	<b>742</b>	<b>2444</b>	<b>874</b>	<b>28</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>14</b>	<b>90,4</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>															
7	Суп гороховый	180	0,69	3,25	16,75	98,05			4,30						
192	Рис	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,08	0,14	0,12			35		14	1
21	Котлета по-хлыновски	70	11,57	4,70	7,03	116,15									
25	Огурец свежий	50	0,35	0,05	10,95	45,65	0,1	0,5	4,4			14		22	1
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,016	0,015	1,80			13,87		3,00	0,81
1	хлеб ржаной	10	1,70	0,80	5,40	36,60									
504,00	Кисель витаминный	180	0	0	22	86	4,74	10,90	0,26			0,01			0,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,75</b>	<b>14,39</b>	<b>101,37</b>	<b>612,57</b>	<b>4,94</b>	<b>11,56</b>	<b>10,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>62,88</b>	<b>0,00</b>	<b>39,00</b>	<b>2,82</b>
214	Картофель отварной	180	3,42	8,28	33,84	216,00	0,08	0,00	1,14			198,53			0,31
128	Сельдь соленая	50	6,58	6,35	1,05	87,77	0	0	0			0,11			0,02
1	Хлеб	40	3	1	10	65									
12	Чай	200	0	0	0	0									
90	Кондитерское изделие	40	3	4	30	167									
<b>Итого за ужин</b>			<b>16</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>536</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>199</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>51</b>	<b>244</b>	<b>1608</b>	<b>7,16</b>	<b>13,42</b>	<b>35</b>	<b>269</b>	<b>20</b>	<b>1214</b>	<b>2444</b>	<b>914</b>	<b>31</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.)			6	6	48	258	6,48	12,67	-3	269	20	539	2444	854	24
Отклонение от нормы (+,- в %)			<b>15%</b>	<b>13%</b>	<b>24%</b>	<b>19%</b>	<b>953%</b>	<b>1689%</b>	<b>-8%</b>			<b>80%</b>			<b>343%</b>