

## МЕНЮ

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



Рацион: <b>Ясли</b>		День: <b>Четверг 20.03.2025</b>													
Неделя 3		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак1</b>															
4	Каша пшеничная	150	8,24	10,62	41,18	293,82	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Чай с лимоном	150	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>402</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>2</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>230</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Фрукты	90	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
56	Суп с фрикадельками	180	1,02	4,73	19,53	126,72	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Рис/Плов	120	1,56	8,80	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Азу	60	17	22	4	282	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Морс	150	5,21	0,78	4,14	35,12	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Салат	50													
1,00	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>29</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>846</b>	<b>0,37</b>	<b>1,16</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>5</b>
<b>Ужин</b>															
19	Суфле рыбное с сыром	120	5,60	5,40	23,04	162,16	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
55	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
12	Чай	150													
<b>Итого за ужин</b>			<b>26</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>832</b>	<b>0,17</b>	<b>0,70</b>	<b>5</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68</b>	<b>82</b>	<b>216</b>	<b>2150</b>	<b>0,71</b>	<b>2,10</b>	<b>39</b>	<b>275</b>	<b>5</b>	<b>624</b>	<b>5</b>	<b>254</b>	<b>9</b>
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.)			27	37	20	1100	0,03	1,35	1	275	5	-51	5	194	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>66%</b>	<b>82%</b>	<b>10%</b>	<b>105%</b>	<b>4%</b>	<b>180%</b>	<b>3%</b>			<b>-8%</b>			<b>29%</b>

  

Рацион: <b>САД</b>		Неделя: 3													
		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак1</b>															
4	Каша пшеничная	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,09	0,06	1,46	65,00		148,85		28,00	0,41
16	Батон с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Чай с лимоном	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>402</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>2</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>230</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Фрукты	100	2	2	10	70	0,03	0,13	1	20		121		15	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
56	Суп с фрикадельками	220	1,02	4,73	19,53	126,72	0,05	0,03	15,54	43,00		37,48		29,00	0,68
531	Рис/Плов	130	1,56	8,80	3,20	319,28	0,12	0,12	6,55	30,00		18,67		41,00	1,94
	Азу	100	17	22	4	282	0,1	0,5	4,4			14		22	1
7	Морс	180	5,21	0,78	4,14	35,12	0,002	0,010	0,30			8,39		26,00	0,34
	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
1,00	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>42</b>	<b>54</b>	<b>84</b>	<b>1266</b>	<b>0,37</b>	<b>1,16</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>5</b>
<b>Ужин</b>															
19	Суфле рыбное с сыром	160	5,60	5,40	23,04	162,16	0,07	0,20	0,28	47,00		166,30		16,00	0,74
55	Салат	50	13,30	15,80	40,50	420,20									
	Хлеб высш. Хлеб ржаной	40	4	2	13	83	0,1	0,5	4,4			14		22	1
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,90	29,80	166,80			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	
12	Чай	200	0	0	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
<b>Итого за ужин</b>			<b>26</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>832</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>5</b>	<b>76</b>	<b>5</b>	<b>184</b>	<b>5</b>	<b>68</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>81</b>	<b>98</b>	<b>256</b>	<b>2570</b>	<b>0,72</b>	<b>2,11</b>	<b>39</b>	<b>299</b>	<b>5</b>	<b>628</b>	<b>5</b>	<b>279</b>	<b>9</b>
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.)			40	53	60	1520	0,04	1,36	1	299	5	-47	5	219	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>98%</b>	<b>118%</b>	<b>31%</b>	<b>145%</b>	<b>6%</b>	<b>181%</b>	<b>3%</b>			<b>-7%</b>			<b>29%</b>