



МЕНЮ

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

| Рацион: Ясли | | День: понедельник 24.03.2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-----------------------|--|---------------|--|
| | | Неделя 4 | | | | | | | | | | | | | 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 | | | |
| Завтрак1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная | 150 | 6,20 | 7,46 | 30,90 | 215,00 | 0,08 | 0,16 | 1,38 | 7,00 | 7,00 | 133,00 | 7,00 | 7,00 | 0,44 | | | |
| 1 | Батон с маслом | 30 | 3,22 | 6,33 | 15,46 | 127,79 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 41,00 | | 76,70 | | 3,00 | 0,45 | | | |
| 152 | Цикорий | 150 | 0,12 | 0 | 10,53 | 39,95 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 24,00 | | 4,03 | | 25,00 | 0,65 | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 9,54 | 13,79 | 56,89 | 382,74 | 0,13 | 0,21 | 1,53 | 72,00 | 7,00 | 213,73 | 7,00 | 35,00 | 1,54 | | | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Йогурт | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,30 | 44,60 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | | | 6,30 | | | 1,25 | | | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,5 | 0,1 | 9,3 | 44,6 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 1,25 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Суп гороховый | 180 | 1,01 | 1,46 | 10,10 | 54,91 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | | | 9,28 | | | 0,60 | | | |
| 277 | Гуляш мясной | 60 | 14,42 | 12,41 | 3,96 | 189,00 | 0,04 | 0,11 | 0,60 | 16,00 | | 29,20 | | 16,00 | 1,15 | | | |
| 194 | Лепешка | 120 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 30,00 | | 12,00 | | 6,00 | 0,80 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0 | 4 | 10 | 0,1 | 0,5 | 6,2 | | | 12 | | 12 | 1 | | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 3 | | 18 | 90 | 0,1 | 0,5 | 4,4 | | | 14 | | 22 | 1 | | | |
| 161 | Компот | 150 | 0,22 | 0,09 | 22,31 | 85,37 | 0,01 | 0,01 | 1,35 | 1,00 | 1,00 | 10,40 | 1,00 | 1,00 | 0,61 | | | |
| | Закуска кукуруза | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 0,024 | 0,027 | 10,00 | | | 5,60 | | | 0,36 | | | |
| Итого за Обед | | | 28 | 20 | 96 | 654 | 0,40 | 1,22 | 23 | 47 | 1 | 92 | 1 | 57 | 6 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 6,20 | 7,46 | 30,90 | 215,00 | 0,08 | 0,16 | 1,38 | 7,00 | 7,00 | 133,00 | 7,00 | 7,00 | 0,44 | | | |
| 70 | Булочка с сахаром | 70 | 5,00 | 10,00 | 39,10 | 266,60 | | | 0,00 | 5,00 | 5,00 | | 5,00 | 5,00 | | | | |
| 152 | Чай с молоком | 150 | 0,12 | 0 | 10,53 | 39,95 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 24,00 | | 4,03 | | 25,00 | 0,65 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | 5 | 10 | 50 | 307 | 0,01 | 0,01 | 0 | 29 | 5 | 4 | 5 | 30 | 1 | | | |
| Итого за день | | | 43 | 44 | 212 | 1388 | 0,54 | 1,44 | 25 | 148 | 13 | 316 | 13 | 122 | 10 | | | |
| 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.) | | | 2 | -1 | 16 | 338 | -0,14 | 0,69 | -13 | 148 | 13 | -359 | 13 | 62 | 3 | | | |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | 5% | -2% | 8% | 32% | -21% | 92% | -34% | | | -53% | | | 43% | | | |

| Рацион: САД | | Неделя: 4 | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--|
| | | 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 | |
| Завтрак1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,90 | 215,00 | 0,08 | 0,16 | 1,38 | 7,00 | 7,00 | 133,00 | 7,00 | 7,00 | 0,44 | |
| 1 | Батон с маслом | 45 | 3,22 | 6,33 | 15,46 | 127,79 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 41,00 | | 76,70 | | 3,00 | 0,45 | |
| 152 | Цикорий | 200 | 0,12 | 0 | 10,53 | 39,95 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 24,00 | | 4,03 | | 25,00 | 0,65 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 9,54 | 13,79 | 56,89 | 382,74 | 0,13 | 0,21 | 1,53 | 72,00 | 7,00 | 213,73 | 7,00 | 35,00 | 1,54 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Йогурт | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,30 | 44,60 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | | | 6,30 | | | 1,25 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,5 | 0,1 | 9,3 | 44,6 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 1,25 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Суп гороховый | 200 | 1,01 | 1,46 | 10,10 | 54,91 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | | | 9,28 | | | 0,60 | |
| 277 | Гуляш мясной | 70 | 14,42 | 12,41 | 3,96 | 189,00 | 0,04 | 0,11 | 0,60 | 16,00 | | 29,20 | | 16,00 | 1,15 | |
| 194 | Лепешка | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 30,00 | | 12,00 | | 6,00 | 0,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0 | 4 | 10 | 0,1 | 0,5 | 6,2 | | | 12 | | 12 | 1 | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 3 | | 18 | 90 | 0,1 | 0,5 | 4,4 | | | 14 | | 22 | 1 | |
| 161 | Компот | 200 | 0,22 | 0,09 | 22,31 | 85,37 | 0,01 | 0,01 | 1,35 | 1,00 | 1,00 | 10,40 | 1,00 | 1,00 | 0,61 | |
| | Закуска кукуруза | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 0,024 | 0,027 | 10,00 | | | 5,60 | | | 0,36 | |
| Итого за Обед | | | 28 | 20 | 96 | 654 | 0,40 | 1,22 | 23 | 47 | 1 | 92 | 1 | 57 | 6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Булочка дорожная | 70 | 5,00 | 10,00 | 39,10 | 266,60 | | | 0,00 | 5,00 | 5,00 | | 5,00 | 5,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Чай с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 10,53 | 39,95 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 24,00 | | 4,03 | | 25,00 | 0,65 | |
| | Каша гречневая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,90 | 215,00 | 0,08 | 0,16 | 1,38 | 7,00 | 7,00 | 133,00 | 7,00 | 7,00 | 0,44 | |
| Итого за ужин | | | 11 | 17 | 81 | 522 | 0,09 | 0,17 | 1 | 36 | 12 | 137 | 12 | 37 | 1 | |
| Итого за день | | | 49 | 51 | 243 | 1603 | 0,62 | 1,60 | 26 | 155 | 20 | 449 | 20 | 129 | 10 | |
| 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.) | | | 8 | 6 | 47 | 553 | -0,06 | 0,85 | -12 | 155 | 20 | -226 | 20 | 69 | 3 | |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | 20% | 13% | 24% | 53% | -9% | 113% | -32% | | | -33% | | | 43% | |



