



## МЕНЮ

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

Рацион: <b>Ясли</b>		День: понедельник 31.03.2025														
		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		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
268	Каша манная	150	5,70	5,55	29,02	182,46	0,1	0,2	1,73	77		166		29	0,55	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
296	Чай/ конфета	150	0	0	0	78	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>7,24</b>	<b>9,01</b>	<b>38,77</b>	<b>338,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,90</b>	<b>142,00</b>	<b>0,00</b>	<b>267,37</b>	<b>0,00</b>	<b>57,00</b>	<b>2,12</b>	
<b>Завтрак2</b>																
399	Банан	90	3	3	14	90	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>	
<b>Обед</b>																
62	Суп рассольник	180	1,26	1,83	12,57	68,64	0,09	0,06	0,00	6,00	6,00	11,60	6,00	6,00	0,75	
279	Гуляш из отварного мяса	70	19,48	16,30	5,24	189,00	0,05	0,14	1,11	16,00		37,20		16,00	1,58	
218	Гречка	120	5,66	5,54	35,98	145,66	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80	
1,00	Хлеб высш. сорт 45г	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
7,00	Кукуруза	50	1,73	3,71	4,82	59,58										
102	Компот из чернослива с изюмом и	150	0,28	0,12	29,75	113,83	0,01	0,01	1,80	1,00	1,00	13,87	1,00	1,00	0,81	
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,41</b>	<b>27,50</b>	<b>106,36</b>	<b>666,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>7,31</b>	<b>53,00</b>	<b>7,00</b>	<b>88,67</b>	<b>7,00</b>	<b>51,00</b>	<b>4,94</b>	
603																
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																
172	Лапша с сыром	180	12,10	10,10	34,00	275,00			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
4	Булочка с сахаром	80	3	6	24	168	0,06	0,16	0,55			125		4	0,43	
298	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
3	Чай с молоком	150	2	2	19	100										
<b>Итого за ужин</b>			<b>19,10</b>	<b>19,10</b>	<b>84,00</b>	<b>591,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>29,00</b>	<b>5,00</b>	<b>130,37</b>	<b>5,00</b>	<b>34,00</b>	<b>1,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19</b>	<b>19</b>	<b>114</b>	<b>705</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>2</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.)			-22	-26	-82	-645	-0,60	-0,57	-36	30	6	-531	6	-25	-5	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>-54%</b>	<b>-58%</b>	<b>-42%</b>	<b>-48%</b>	<b>-88%</b>	<b>-76%</b>	<b>-95%</b>			<b>-79%</b>			<b>-71%</b>	

  

Рацион: <b>САД</b>		Неделя: 1														
		Возрастная категория: от 3-7 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
268	Каша манная	170	5,70	5,55	29,02	182,46	0,1	0,2	1,73	77		166		29	0,55	
16	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,05	0,05	0,07	41		96		3	0,71	
296	Чай/ конфета	200	0	0	0	78	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>7,24</b>	<b>9,01</b>	<b>38,77</b>	<b>338,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,90</b>	<b>142,00</b>	<b>0,00</b>	<b>267,37</b>	<b>0,00</b>	<b>57,00</b>	<b>2,12</b>	
<b>Завтрак2</b>																
399	Банан	100	3	3	14	90	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>	
<b>Обед</b>																
62	Суп рассольник	205	1,26	1,83	12,57	68,64	0,09	0,06	0,00	6,00	6,00	11,60	6,00	6,00	0,75	
279	Гуляш из отварного мяса	70	19,48	16,30	5,24	189,00	0,05	0,14	1,11	16,00		37,20		16,00	1,58	
218	Гречка	130	5,66	5,54	35,98	145,66	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80	
1,00	Хлеб высш. сорт 45г	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4			14		22	1	
7,00	Кукуруза	50	1,73	3,71	4,82	59,58										
102	Компот из чернослива с изюмом и свеж.яблоком	180	0,28	0,12	29,75	113,83	0,01	0,01	1,80	1,00	1,00	13,87	1,00	1,00	0,81	
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,41</b>	<b>27,50</b>	<b>106,36</b>	<b>666,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>7,31</b>	<b>53,00</b>	<b>7,00</b>	<b>88,67</b>	<b>7,00</b>	<b>51,00</b>	<b>4,94</b>	
<b>Полдник</b>																
603																
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																
172	Лапша с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00		
4	Булочка с сахаром	100	3	6	24	168	0,06	0,16	0,55			125		4	0,43	
298	Хлеб пшеничный	30	2	1	7	48	0,01	0,01	0,10	24,00		5,37		25,00	0,86	
3	Чай с молоком	200	2	2	19	100										
<b>Итого за ужин</b>			<b>19,10</b>	<b>19,10</b>	<b>84,00</b>	<b>591,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>29,00</b>	<b>5,00</b>	<b>130,37</b>	<b>5,00</b>	<b>34,00</b>	<b>1,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>59</b>	<b>243</b>	<b>1686</b>	<b>0,54</b>	<b>1,16</b>	<b>11</b>	<b>224</b>	<b>12</b>	<b>493</b>	<b>12</b>	<b>142</b>	<b>10</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.)			20	14	47	336	-0,14	0,41	-27	224	12	-182	12	82	3	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>49%</b>	<b>31%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>	<b>-21%</b>	<b>55%</b>	<b>-71%</b>			<b>-27%</b>			<b>43%</b>	