

## МЕНЮ

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

Рацион: <b>Ясли</b>		День: <b>Пятница 04.04.2025</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>															
4001	Каша дружба	150	7,00	9,02	35,00	248,20	0,118	0,062	0,8	7,2	0,202	54,32	137	43,64	1,126
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853	304,8	8,724
296	Чай с сахаром	150	0	0	13	48	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,528
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>374</b>	<b>1,41</b>	<b>0,89</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>11,21</b>	<b>520</b>	<b>1779</b>	<b>605</b>	<b>17</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Фрукты	90	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>16,5</b>	<b>72,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>															
6	Суп клецки	180	4,45	5,78	14,27	132,33	0,044	0,078	2,22	181,4	0,358	29,83	82,6	33,22	0,91
158	Перловка	120	3,02	5,58	26,7	158,8	0,039	0,026	0	0	1,56	24,7	131	18,2	0,78
30	Гуляш из говядины	60	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31
58	Салат	40	1	0,01	2,06	13,43	0,041	0,049	4,36	27,1	0,7	11,42	31,7	9,32	0,43
1	Хлеб пшен.	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38
504	Кисель витамин	150	0	0	22	86	0,27		18,9	0,117	2,11		0		0
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>663</b>	<b>0,75</b>	<b>0,45</b>	<b>31</b>	<b>209</b>	<b>6</b>	<b>141</b>	<b>734</b>	<b>994</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>															
19	Суп молочный	150	5,6	5,4	23,04	162,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4
55	Сырники <small>сгущенное</small>	120	13,3	15,8	40,5	420,2	0,121	0,471	1,105	96,3	0,2	85,2	297	41,6	1,06
298	Чай	150	0	0	0	0	2	0,02	0,2	0	0	19,62	16,5	8,88	1,64
<b>Итого за ужин</b>			<b>19</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>582</b>	<b>2,18</b>	<b>0,63</b>	<b>2</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>223</b>	<b>413</b>	<b>66</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>220</b>	<b>1691</b>	<b>4,34</b>	<b>1,97</b>	<b>42</b>	<b>511</b>	<b>18</b>	<b>891</b>	<b>2926</b>	<b>1666</b>	<b>29</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.)			13	15	24	641	3,66	1,22	4	511	18	216	2926	1606	22
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>12%</b>	<b>61%</b>	<b>538%</b>	<b>163%</b>	<b>11%</b>			<b>32%</b>			<b>314%</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>															
4001	Каша дружба	170	7,00	9,02	35,00	248,20	0,118	0,062	0,8	7,2	0,202	54,32	137	43,64	1,126
1	Батон с маслом	35	1,54	3,46	9,75	78,00	0,65	0,287	2,8	53,8	4,022	134,1	853	304,8	8,724
296	Чай с сахаром	180	0	0	13	48	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	789	256,9	7,528
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>374</b>	<b>1,41</b>	<b>0,89</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>11,21</b>	<b>520</b>	<b>1779</b>	<b>605</b>	<b>17</b>
<b>Завтрак2</b>															
	Фрукты	100	0,6	0,45	16,5	72,5	0	0	0,8			6,8		1	1,25
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>16,5</b>	<b>72,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>															
6	Суп клецки	200	4,45	5,78	14,27	132,33	0,044	0,078	2,22	181,4	0,358	29,83	82,6	33,22	0,91
158	Перловка	130	3,02	5,58	26,7	158,8	0,039	0,026	0	0	1,56	24,7	131	18,2	0,78
30	Гуляш из говядины	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0,07	0,14	5,32	0	0,63	15,82	180	26,81	2,31
58	Салат	50	1	0,01	2,06	13,43	0,041	0,049	4,36	27,1	0,7	11,42	31,7	9,32	0,43
1	Хлеб пшен.	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,162	0,08	0	0	0,92	22,2	270	894	2,38
504	Кисель витамин	180	0	0	22	86	0,27		18,9	0,117	2,11		0		0
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>663</b>	<b>0,75</b>	<b>0,45</b>	<b>31</b>	<b>209</b>	<b>6</b>	<b>141</b>	<b>734</b>	<b>994</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>															
19	Суп молочный	200	5,6	5,4	23,04	162,16	0,06	0,14	0,6	24	0,4	118	100	16	0,4
55	Сырники <small>сгущенное молоко</small>	160	13,3	15,8	40,5	420,2	0,121	0,471	1,105	96,3	0,2	85,2	297	41,6	1,06
298	Чай	200	0	0	0	0	2	0,02	0,2	0	0	19,62	16,5	8,88	1,64
<b>Итого за ужин</b>			<b>19</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>582</b>	<b>2,18</b>	<b>0,63</b>	<b>2</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>223</b>	<b>413</b>	<b>66</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>220</b>	<b>1691</b>	<b>4,34</b>	<b>1,97</b>	<b>42</b>	<b>511</b>	<b>18</b>	<b>891</b>	<b>2926</b>	<b>1666</b>	<b>29</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.)			13	15	24	641	3,66	1,22	4	511	18	216	2926	1606	22
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>12%</b>	<b>61%</b>	<b>538%</b>	<b>163%</b>	<b>11%</b>			<b>32%</b>			<b>314%</b>