Утверждаю заведующий
МБДОУ детский сад №70 "Солнышко" г. Улан-Удэ
_____ / Анцупова А.Д.

# МЕНЮ

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

**Рацион:** **Ясли** **День:** **понедельник 21.04.2025** Весна - Лето

Неделя 4 **Возрастная категория:** **от 1-до 3 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **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 | Лапша | 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 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,8 | 5,4 | 36,6 | 0,126 | 0,08 | 0 | 0 | 0,92 | 22,2 | 270 | 89,4 | 2,38 |
| 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** | | | 26 | 21 | 87 | 639 | 0,45 | 0,37 | 12 | 47 | 2 | 126 | 310 | 125 | 7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | 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 |
| **Итого за ужин** | | | 7 | 11 | 57 | 355 | 0,13 | 0,09 | 0 | 29 | 5 | 42 | 44 | 42 | 2 |
| **Итого за день** | | | 43 | 46 | 210 | 1421 | 0,71 | 0,67 | 14 | 148 | 14 | 388 | 361 | 202 | 12 |
| 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.) | | | 2 | 1 | 14 | 371 | 0,03 | -0,08 | -24 | 148 | 14 | -287 | 361 | 142 | 5 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **5%** | **2%** | **7%** | **35%** | **4%** | **-11%** | **-63%** | | | **-43%** | | | **71%** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Рацион: **САД** **Неделя:** 4 **Возрастная категория:** **от 3-7 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая | 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 |
| **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 | Лапша | 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 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,8 | 5,4 | 36,6 | 0,126 | 0,08 | 0 | 0 | 0,92 | 22,2 | 270 | 89,4 | 2,38 |
| 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 |
| **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 | 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 |
| 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** | | | 14 | 18 | 88 | 570 | 0,21 | 0,25 | 2 | 36 | 12 | 175 | 51 | 49 | 2 |
| **Итого за день** | | | 50 | 53 | 241 | 1636 | 0,79 | 0,83 | 16 | 155 | 21 | 521 | 368 | 209 | 12 |
| 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.) | | | 9 | 8 | 45 | 586 | 0,11 | 0,08 | -22 | 155 | 21 | -154 | 368 | 149 | 5 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **22%** | **18%** | **23%** | **56%** | **16%** | **11%** | **-58%** | | | **-23%** | | | **71%** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |