

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

14 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					562	524,48	17,05	17,14	75,53	7,40
Каша пшенная вязкая					200	225,00	8,00	8,00	29,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа пшено	26,25	26,250		89,70	3,02	0,87	17,46		
	Соль йодированная	0,49	0,490							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Какао с молоком					200	60,00	2,00	2,00	9,00	1,00
	Молоко	56,00	56,000		33,15	1,62	1,79	2,63	0,728	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					62	177,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					100	63,00			15,00	4,00
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20	4,000	
ОБЕД					766	780,44	33,00	28,96	96,99	49,80
Салат из моркови с сухофруктами					60	58,00	1,00	3,00	7,00	3,00
	Морковь	70,00	52,000		17,52	0,68	0,05	3,59	2,600	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
Суп из овощей					200	205,00	12,00	9,00	19,00	21,00
	Сметана 15%	13,63	13,630		21,78	0,35	2,04	0,49	0,055	
	Картофель	130,00	84,000		64,51	1,68	0,34	13,69	16,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Горошек консервированный	42,00	25,000		9,60	0,78		1,63	2,500	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	45,50	40,440		58,64	8,49	2,02	1,62		
Голубцы ленивые					70	197,00	12,00	12,00	9,00	10,00
	Капуста белокочанная	30,00	20,000		5,38	0,36	0,02	0,94	9,000	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

14 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
Свёкла, тушеная				150	98,00	3,00	3,00	15,00	16,00
	Свекла	200,00	150,000		63,15	2,25	0,15	13,20	15,000
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,00	12,000		1,14	0,27		0,01	0,390
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
Хлеб пшеничный				35	82,00	3,00		17,00	
	Хлеб пшеничный				82,04	2,66	0,28	17,22	
Хлеб ржаной				51	99,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной				99,35	3,11	0,61	20,35	
ПОЛДНИК				410	293,07	13,07	14,66	27,22	49,53
Омлет натуральный				90	132,00	7,00	10,00	3,00	1,00
	Яйцо куриное	1/1 шт.	39,200		61,58	4,98	4,51	0,27	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,42	0,420						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
Чай с молоком				200	83,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
Овощи отварные				120	78,00	3,00	2,00	13,00	47,00
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,36	0,360						
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	10,400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1738	1598,00	63,00	61,00	200,00	107,00