

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 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					589	635,86	20,41	22,02	89,04	9,52
Каша манная вязкая					200	185,00	7,00	8,00	22,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	35,00	35,000							
Кофейный напиток с молоком					200	137,00	5,00	6,00	16,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Бутерброды с сыром					62	178,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,43	45,430		106,49	3,45	0,36	22,35		
	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					112	71,00			17,00	5,00
	Сок	112,60	112,600		70,83	0,34	0,11	17,12	4,504	
Печенье					15	65,00	1,00	2,00	11,00	
	Печенье				65,37	1,13	1,77	11,24		
ОБЕД					756	771,09	49,12	27,91	80,95	90,84
Огурцы соленые					60	6,00			1,00	3,00
	Огурцы соленые				6,00	0,48		1,02	3,000	
Суп с макаронными изделиями и картофелем					200	224,00	11,00	9,00	24,00	18,00
	Сметана 15%	12,99	12,990		20,76	0,34	1,95	0,47	0,052	
	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	
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	42,00	37,000		53,65	7,77	1,85	1,48		
Суфле из птицы					130	311,00	31,00	16,00	11,00	2,00
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	0,14		
	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	0,65	0,650							

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Грудка куриная	152,45	121,150		175,67	25,44	6,06	4,85	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Хлеб пшеничный	5,00	5,000		11,72	0,38	0,04	2,46	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
Овощи отварные				110	63,00	3,00	2,00	8,00	65,00
	Капуста белокочанная	190,00	142,000		38,20	2,56	0,14	6,67	63,900
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Компот из смеси сухофруктов				200	49,00			12,00	2,00
	Сухофрукты	8,90	8,900		0,85	0,20		0,01	0,289
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	Яблоки	22,91	19,790		8,07	0,08		1,94	1,979
Хлеб ржаной				33	64,00	2,00		13,00	
	Хлеб ржаной				64,28	2,01	0,40	13,17	
Хлеб пшеничный				23	54,00	2,00		11,00	
	Хлеб пшеничный				53,91	1,75	0,18	11,32	
ПОЛДНИК				400	376,02	33,45	16,08	24,43	26,60
Рыба, запеченная с яйцом				140	228,00	28,00	10,00	8,00	2,00
	Минтай	147,91	142,880		102,44	22,72	1,29		0,714
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,40	1,400						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Какао с молоком				200	121,00	5,00	5,00	14,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Салат из капусты белокочанной			60	26,00	1,00	1,00	3,00	22,00
	Капуста белокочанная	66,00	47,000		12,64	0,85	0,05	2,21	21,150
	Морковь	7,00	5,000		1,69	0,07	0,01	0,35	0,250
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,15	0,150						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1745	1783,00	103,00	66,00	194,00	127,00