

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 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					567	568,63	14,31	12,71	99,28	4,38
Макаронные изделия отварные					180	186,00	6,00	3,00	35,00	
	Макаронные изделия	50,00	50,000		168,85	5,50	0,65	35,25		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с сыром					57	165,00	6,00	7,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	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		
Чай с сахаром					200	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					101	64,00			15,00	4,00
	Сок	101,15	101,150		63,62	0,30	0,10	15,37	4,046	
Печенье					29	130,00	2,00	4,00	22,00	
	Печенье	29,90	29,900		130,30	2,24	3,53	22,40		
ОБЕД					746	684,24	22,20	22,84	97,45	122,03
Салат из капусты белокачанной					70	49,00	1,00	3,00	4,00	30,00
	Капуста белокачанная	80,00	64,000		17,22	1,15	0,06	3,01	28,800	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,18	0,180							
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
Щи из свежей капусты					200	170,00	6,00	8,00	18,00	54,00
	Капуста белокачанная	102,37	81,900		22,03	1,47	0,08	3,85	36,855	
	Морковь	15,53	11,390		3,84	0,15	0,01	0,79	0,570	
	Лук репчатый	10,40	7,280		2,93	0,10	0,01	0,60	0,728	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,20	1,200							
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Говядина 1 кат	22,00	17,000		37,13	3,16	2,72			
Жаркое по-домашнему					200	260,00	9,00	11,00	31,00	38,00
	Говядина 1 кат	26,24	26,240		57,31	4,88	4,20			
	Картофель	224,47	183,660		141,05	3,67	0,73	29,94	36,732	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,28	12,280		1,17	0,28		0,01	0,399
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	Хлеб пшеничный			40	94,00	3,00		20,00	
	Хлеб пшеничный				93,76	3,04	0,32	19,68	
	Хлеб ржаной			36	70,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной				70,13	2,20	0,43	14,36	
	ПОЛДНИК			485	262,51	7,29	3,67	50,07	11,63
	Каша гречневая рассыпчатая			180	203,00	7,00	4,00	36,00	
	Крупа гречневая	53,68	53,680		165,60	6,76	1,77	30,65	
	Соль йодированная	0,43	0,430						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	17,00			4,00	1,00
	Концентрат киселя	16,37	16,370		5,16	0,07	0,05	1,10	1,130
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Яблоки			105	43,00			10,00	11,00
	Яблоки				42,84	0,42		10,29	10,500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1798	1515,00	44,00	39,00	247,00	138,00