

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

11 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				539	413,83	9,99	7,00	77,74	4,38
Каша гречневая рассыпчатая				180	186,00	6,00	3,00	33,00	
	Крупа гречневая	48,46	48,460		149,50	6,11	1,60	27,67	
	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	
Бутерброды с маслом				50	134,00	4,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,31	45,310		106,21	3,44	0,36	22,29	
	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				109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,44	109,440		68,84	0,33	0,11	16,63	4,378
ОБЕД				738	605,32	24,59	21,66	78,08	97,87
Салат из свеклы отварной				60	52,00	1,00	3,00	5,00	6,00
	Свекла	90,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28	6,000
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,15	0,150						
Суп крестьянский с крупой				200	183,00	10,00	7,00	20,00	18,00
	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	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Грудка куриная	40,06	35,050		50,82	7,36	1,75	1,40	
Капуста тушеная с говядиной				200	165,00	8,00	11,00	9,00	73,00
	Капуста белокочанная	200,00	160,000		43,04	2,88	0,16	7,52	72,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Говядина 1 кат	32,47	27,400		59,84	5,10	4,38		
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

11 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сухофрукты	11,30	11,300		1,08	0,26		0,01	0,367
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	Хлеб пшеничный			30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб ржаной			48	94,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной				93,50	2,93	0,58	19,15	
	ПОЛДНИК			422	478,15	14,13	13,15	75,85	14,06
	Булочка дорожная			110	309,00	9,00	8,00	50,00	1,00
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	1,70	1,700		1,44	0,22		0,14	
	Соль йодированная	0,73	0,730						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Кофейный напиток с молоком			200	123,00	5,00	5,00	14,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96	
	Яблоки			112	46,00			11,00	11,00
	Яблоки				45,70	0,45		10,98	11,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1699	1497,00	49,00	42,00	232,00	116,00