

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК				547	531,43	18,12	19,55	70,81	8,56
Каша манная вязкая				200	192,00	7,00	8,00	23,00	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	16,96	16,960		56,41	1,75	0,17	11,97	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
Кофейный напиток с молоком				200	125,00	5,00	5,00	15,00	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	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28	
Бутерброды с сыром				52	155,00	6,00	7,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,75	35,750		83,80	2,72	0,29	17,59	
	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				95	60,00			14,00	4,00
	Сок	95,04	95,040		59,78	0,29	0,10	14,45	3,802
ОБЕД				771	842,97	50,99	30,22	91,84	100,41
Салат из капусты белокочанной				60	45,00	1,00	3,00	3,00	22,00
	Капуста белокочанная	70,00	47,000		12,64	0,85	0,05	2,21	21,150
	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	0,15	0,150						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
Суп с макаронными изделиями и картофелем				200	204,00	9,00	9,00	22,00	16,00
	Сметана 15%	12,96	12,960		20,71	0,34	1,94	0,47	0,052
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400
	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	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20	
Суфле из птицы				100	318,00	32,00	15,00	14,00	2,00
	Яйцо куриное	1/2 шт.	21,200		33,31	2,69	2,44	0,15	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,38	0,380						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	131,45	126,430		183,32	26,55	6,32	5,06	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Овощи отварные				130	65,00	3,00	3,00	8,00	60,00
	Капуста белокочанная	190,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	58,500
	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
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	13,55	13,550		1,29	0,31		0,01	0,440
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
Хлеб ржаной				49	95,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной				95,45	2,99	0,59	19,55	
Хлеб пшеничный				32	75,00	2,00		16,00	
	Хлеб пшеничный				75,01	2,43	0,26	15,74	
ПОЛДНИК				539	614,74	39,34	20,31	68,62	17,13
Запеканка из творога				200	425,00	33,00	14,00	40,00	1,00
	Творог	128,45	128,450		181,11	26,97	6,42	3,85	0,642
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	Молоко сгущенное	24,51	24,510		80,22	1,76	2,08	13,60	0,245
Какао с молоком				200	133,00	5,00	6,00	15,00	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	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Яблоки			139	57,00	1,00		14,00	14,00
	Яблоки				56,71	0,56		13,62	13,900
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1857	1989,00	108,00	70,00	231,00	126,00