

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

26 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				573	634,85	19,18	16,75	101,88	7,04
Кофейный напиток с молоком				200	139,00	6,00	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	2,70	2,700		8,37	0,36		1,73	
Макаронны отварные с сыром				200	229,00	9,00	6,00	36,00	
	Макаронные изделия	50,00	50,000		168,85	5,50	0,65	35,25	
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	2,00	2,000						
Бутерброды с маслом				50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Соки овощные, фруктовые и ягодные				109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,11	109,110		68,63	0,33	0,11	16,58	4,364
Печенье				14	65,00	1,00	2,00	11,00	
	Печенье	14,91	14,910		64,98	1,12	1,76	11,17	
ОБЕД				749	724,73	35,08	28,64	81,69	90,39
Салат с зеленым горошком с луком				60	53,00	2,00	3,00	5,00	7,00
	Горошек консервированный	100,00	60,000		23,04	1,86		3,90	6,000
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,15	0,150						
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
Суп картофельный с клецками				200	221,00	11,00	9,00	23,00	17,00
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600
	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	0,67	0,670						
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,07	0,070						
	Грудка куриная	40,57	35,500		51,48	7,46	1,78	1,42	
	Сметана 15%	11,39	11,390		18,20	0,30	1,71	0,41	0,046
Котлеты из говядины				70	199,00	14,00	13,00	7,00	1,00
	Говядина 1 кат	70,00	65,000		141,96	12,09	10,40		

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

26 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	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	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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
	Овощи отварные			150	67,00	3,00	3,00	8,00	65,00
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Капуста белокочанная	190,00	142,000		38,20	2,56	0,14	6,67	63,900
	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
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	13,41	13,410		1,28	0,31		0,01	0,436
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	Хлеб пшеничный			21	49,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				49,22	1,60	0,17	10,33	
	Хлеб ржаной			48	94,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной				93,50	2,93	0,58	19,15	
	ПОЛДНИК			527	601,17	42,02	19,17	65,16	15,90
	Чай с молоком			200	107,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яблоки			127	52,00	1,00		12,00	13,00
	Яблоки				51,82	0,51		12,45	12,700
	Запеканка из творога			200	442,00	37,00	15,00	40,00	1,00
	Творог	149,32	149,320		210,54	31,36	7,47	4,48	0,747
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15	
	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	
	Повидло	23,00	23,000		60,17	0,09		14,95	0,115

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

26 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1849	1961,00	96,00	65,00	249,00	113,00