

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 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					556	510,08	12,41	13,53	84,69	6,19
Каша "Дружба"					200	230,00	8,00	8,00	31,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	13,97	13,970		46,52	0,98	0,14	10,34		
	Крупа пшено	13,97	13,970		47,74	1,61	0,46	9,29		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					200	30,00			8,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	19,12	19,120		18,36			4,59		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,06	40,060		93,90	3,04	0,32	19,71		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					96	61,00			15,00	4,00
	Сок	96,18	96,180		60,50	0,29	0,10	14,62	3,847	
Печенье					15	67,00	1,00	2,00	12,00	
	Печенье	15,44	15,440		67,29	1,16	1,82	11,56		
ОБЕД					712	814,85	33,45	35,78	89,84	92,70
Салат весенний					60	63,00	2,00	3,00	7,00	9,00
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26	4,000	
	Огурцы соленые	38,53	20,080		2,01	0,16		0,34	1,004	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	30,00	23,000		7,75	0,30	0,02	1,59	1,150	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	33,38	20,230		7,77	0,63		1,31	2,023	
Щи из свежей капусты с картофелем					200	232,00	11,00	13,00	17,00	52,00
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	Сметана 15%	10,44	10,440		16,68	0,27	1,57	0,38	0,042	
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000	
	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	
	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		

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 Февраля 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						
Котлеты из говядины				70	205,00	13,00	14,00	7,00	1,00
	Говядина 1 кат	65,59	60,550		132,24	11,26	9,69		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	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		
	Соль йодированная	0,50	0,500						
Пюре картофельное				130	152,00	4,00	5,00	23,00	27,00
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
Компот из смеси сухофруктов				200	57,00			14,00	4,00
	Сухофрукты	13,82	13,820		1,32	0,32		0,01	0,449
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	Яблоки	44,56	38,480		15,70	0,15		3,77	3,848
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
Хлеб пшеничный				12	28,00	1,00		6,00	
	Хлеб пшеничный				28,13	0,91	0,10	5,90	
ПОЛДНИК				338	384,50	32,12	15,27	29,68	3,74
Суфле рыбное				130	225,00	27,00	10,00	7,00	2,00
	Минтай	165,00	135,000		96,80	21,47	1,22		0,675
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	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	1,00	1,000						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Снежок				208	159,00	6,00	5,00	22,00	2,00
	Снежок				159,12	5,62	5,20	22,46	1,870
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1606	1709,00	78,00	65,00	204,00	103,00