

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					562	582,11	20,99	20,14	79,26	
Каша пшеничная вязкая					200	224,00	9,00	8,00	29,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа пшеничная	25,00	25,000		88,25	4,00	0,25	17,50		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Какао с молоком					200	127,00	5,00	6,00	14,00	
	Молоко	170,00	170,000		100,64	4,93	5,44	7,99		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					57	165,00	6,00	7,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,07	40,070		93,92	3,05	0,32	19,71		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					105	66,00			16,00	
	Сок	105,00	105,000		66,05	0,32	0,11	15,96		
ОБЕД					754	729,25	44,91	24,23	82,94	
Салат из свеклы отварной					60	66,00	1,00	3,00	9,00	
	Свекла	90,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
Суп из овощей					200	181,00	10,00	9,00	16,00	
	Картофель	120,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Горошек консервированный	33,92	20,560		7,90	0,64		1,34		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,00	1,000							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Грудка куриная	37,78	32,680		47,39	6,86	1,63	1,31		
	Сметана 15%	12,41	12,410		19,83	0,32	1,86	0,45		
Јовощи тушенные					130	68,00	3,00	3,00	8,00	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07		
	Соль йодированная	1,00	1,000							
	Капуста белокочанная	190,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11		

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	25,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38	
	Рыбная запеканка			90	217,00	26,00	9,00	7,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	0,14	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Минтай	140,48	135,460		97,12	21,54	1,22		
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	10,81	10,810		1,03	0,25		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Хлеб пшеничный формовой			28	66,00	2,00		14,00	
	Хлеб пшеничный	28,00	28,000		65,63	2,13	0,22	13,78	
	Хлеб ржаной			46	91,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной	46,60	46,600		90,78	2,84	0,56	18,59	
	ПОЛДНИК			512	549,36	38,10	18,26	58,17	
	Запеканка из творога			190	416,00	35,00	15,00	35,00	
	Творог	132,05	132,050		186,19	27,73	6,60	3,96	
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	19,200		30,16	2,44	2,21	0,13	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко сгущеное	20,43	20,430		66,87	1,47	1,74	11,34	
	Чай с молоком			200	83,00	3,00	3,00	11,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Яблоки			122	50,00			12,00	
	Яблоки				49,78	0,49		11,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1828	1861,00	104,00	63,00	220,00	