

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	616,54	16,89	18,87	94,83	
Каша рисовая вязкая					200	219,00	7,00	8,00	30,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50		
	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							
Кофейный напиток с молоком					200	125,00	5,00	5,00	15,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Бутерброды с маслом					45	124,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,78	40,780		95,59	3,10	0,33	20,06		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					97	61,00			15,00	
	Сок	97,27	97,270		61,18	0,29	0,10	14,79		
Печенье					20	88,00	2,00	2,00	15,00	
	Печенье	20,16	20,160		87,86	1,51	2,38	15,10		
ОБЕД					728	739,85	29,49	28,65	91,09	
Винегрет овощной					60	74,00	2,00	3,00	9,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Свекла	50,00	28,000		11,79	0,42	0,03	2,46		
	Огурцы соленые	29,33	14,670		1,47	0,12		0,25		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Горошек консервированный	35,00	21,210		8,14	0,66		1,38		
Щи из свежей капусты с картофелем					200	209,00	9,00	12,00	17,00	
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Капуста белокочанная	100,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38		
	Сметана 15%	11,53	11,530		18,42	0,30	1,73	0,42		
	Картофель	110,00	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		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							

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)
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Жаркое по-домашнему				200	272,00	14,00	13,00	25,00	
	Говядина 1 кат	63,33	58,300		127,33	10,84	9,33		
	Картофель	220,00	143,000		109,82	2,86	0,57	23,31	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,96	0,960						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
Чай с сахаром				200	40,00			10,00	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				26	61,00	2,00		13,00	
	Хлеб пшеничный	26,00	26,000		60,94	1,98	0,21	12,79	
Хлеб ржаной				42	83,00	3,00	1,00	17,00	
	Хлеб ржаной	42,78	42,780		83,34	2,61	0,51	17,07	
ПОЛДНИК				470	618,01	25,73	17,65	89,09	
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем				110	431,00	20,00	12,00	60,00	
	Мука	65,00	65,000		216,78	6,70	0,72	45,89	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Творог	47,56	47,560		67,06	9,99	2,38	1,43	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
Какао с молоком				200	121,00	5,00	5,00	14,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Яблоки				160	65,00	1,00		16,00	
	Яблоки				65,28	0,64		15,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1760	1974,00	72,00	65,00	275,00	