

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					542	573,96	20,44	19,56	79,05	
Каша гречневая рассыпчатая					200	256,00	10,00	9,00	34,00	
	Крупа гречневая	39,12	39,120		120,69	4,93	1,29	22,34		
	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							
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
Какао с молоком					200	98,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	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	166,00	6,00	7,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,51	40,510		94,96	3,08	0,32	19,93		
	Сыр	12,01	12,010		42,82	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соус вишневый, земляничный или малиновый					85	54,00			13,00	
	Сок	85,82	85,820		53,98	0,26	0,09	13,04		
ОБЕД					721	527,48	21,18	19,83	66,13	
Икра овощная					60	23,00	1,00		5,00	
	Икра кабачковая	59,78	59,780		22,96	1,14		4,60		
Рассольник					200	157,00	6,00	7,00	16,00	
	Сметана 15%	7,71	7,710		12,32	0,20	1,16	0,28		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	Огурцы соленые	28,66	20,470		2,05	0,16		0,35		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	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	0,50	0,500							
	Грудка куриная	25,17	20,140		29,20	4,23	1,01	0,81		
Капуста тушеная с говядиной					200	179,00	10,00	12,00	9,00	
	Капуста белокочанная	180,00	150,000		40,35	2,70	0,15	7,05		
	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		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,60	0,600							

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 растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60		
Чай с сахаром				200	40,00			10,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный				24	56,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				56,26	1,82	0,19	11,81	
Хлеб ржаной				37	72,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной				72,08	2,26	0,44	14,76	
ПОЛДНИК				400	257,00	10,40	12,57	25,58	
Омлет натуральный				90	124,00	7,00	9,00	3,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,42	0,420						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Кофейный напиток с молоком				200	88,00	3,00	3,00	12,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96	
Яблоки				110	45,00			11,00	
	Яблоки				44,88	0,44		10,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1663	1358,00	52,00	52,00	171,00	