

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					598	661,37	21,51	21,67	95,11	9,11
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					200	210,00	9,00	8,00	26,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа пшеничная	21,14	21,140		74,62	3,38	0,21	14,80		
	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		
<i>Какао с молоком</i>					200	110,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	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		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i>Бутерброды с сыром</i>					62	178,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,43	45,430		106,49	3,45	0,36	22,35		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					115	73,00			18,00	5,00
	Сок	115,43	115,430		72,61	0,35	0,12	17,55	4,617	
<i>Печенье</i>					21	92,00	2,00	2,00	16,00	
	Печенье				91,52	1,58	2,48	15,73		
ОБЕД					750	777,75	29,91	31,32	94,18	47,06
<i>Салат из моркови с сухофруктами</i>					60	59,00	1,00	3,00	7,00	3,00
	Морковь	70,00	55,000		18,54	0,72	0,06	3,80	2,750	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,08	0,080							
<i>Суп из овощей</i>					200	196,00	8,00	12,00	15,00	18,00
	Сметана 15%	10,51	10,510		16,79	0,27	1,58	0,38	0,042	
	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	
	Горошек консервированный	33,14	20,090		7,71	0,62		1,31	2,009	
	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	0,80	0,800							
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
<i>Голубцы ленивые</i>					70	198,00	12,00	13,00	9,00	11,00
	Капуста белокочанная	30,00	23,000		6,19	0,41	0,02	1,08	10,350	

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)
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
Свёкла, тушенная с курагой или яблоками				130	92,00	2,00	3,00	13,00	15,00
	Свекла	180,00	135,000		56,84	2,03	0,14	11,88	13,500
	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 сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	1,00
	Сухофрукты	14,00	14,000		1,33	0,32		0,01	0,455
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
Хлеб пшеничный				40	94,00	3,00		20,00	
	Хлеб пшеничный				93,76	3,04	0,32	19,68	
Хлеб ржаной				50	97,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной				97,40	3,05	0,60	19,95	
ПОЛДНИК				441	570,90	25,08	15,92	81,83	16,09
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	
Ватрушка "Лакомка"				110	411,00	20,00	11,00	56,00	1,00
	Творог	51,89	51,890		73,16	10,90	2,59	1,56	0,259
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	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	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	0,910
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
Яблоки				131	53,00	1,00		13,00	13,00

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				53,45	0,52		12,84	13,100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1789	2010,00	76,00	69,00	271,00	72,00