

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					581	660,28	19,19	17,19	107,25	
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		
Макаронны отварные с сыром					200	229,00	9,00	6,00	36,00	
	Макаронные изделия	50,00	50,000		168,85	5,50	0,65	35,25		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					107	68,00			17,00	
	Сок	108,64	108,640		68,33	0,33	0,11	16,51		
Печенье					24	105,00	2,00	3,00	18,00	
	Печенье	24,03	24,030		104,72	1,80	2,84	18,00		
ОБЕД					733	716,83	33,48	28,30	82,12	
Салат с зеленым горошком с луком					60	54,00	2,00	3,00	5,00	
	Горошек консервированный	101,70	61,020		23,43	1,89		3,97		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
Суп картофельный с клецками					200	197,00	11,00	7,00	22,00	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	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		
	Соль йодированная	0,67	0,670							
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,07	0,070							
	Грудка куриная	37,68	32,590		47,26	6,84	1,63	1,30		
	Сметана 15%	12,72	12,720		20,33	0,33	1,91	0,46		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
Котлеты из говядины					70	204,00	13,00	14,00	7,00	
	Говядина 1 кат	65,06	60,060		131,17	11,17	9,61			

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)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
Овощи отварные				130	70,00	3,00	3,00	8,00	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Капуста белокочанная	180,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	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	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	11,07	11,070		1,05	0,25		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
Хлеб ржаной				48	93,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной	47,54	47,540		92,61	2,90	0,57	18,97	
ПОЛДНИК				427	507,56	22,22	12,80	75,90	
Пирожки печеные из сдобного теста				110	406,00	20,00	11,00	56,00	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	1,50	1,500		1,27	0,19		0,13	
	Соль йодированная	0,65	0,650						
	Печень говяжья	64,82	60,770		76,63	10,88	2,25	3,22	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	25,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
Яблоки				117	48,00			11,00	
	Яблоки				47,74	0,47		11,47	
Чай с молоком				200	54,00	1,00	2,00	8,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	

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)
	Молоко	50,00	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1741	1885,00	75,00	58,00	265,00	