

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					570	528,62	14,63	15,73	82,19	7,72
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					200	195,00	7,00	8,00	23,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	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	0,20	0,200							
	Крупа пшено	17,50	17,500		59,80	2,01	0,58	11,64		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					200	78,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	1,040	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
<i>Бутерброды с маслом</i>					50	135,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,64	45,640		106,98	3,47	0,37	22,45		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					108	68,00			16,00	4,00
	Сок	108,49	108,490		68,24	0,33	0,11	16,49	4,340	
<i>Печенье</i>					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					721	700,00	28,97	23,94	92,26	23,14
<i>Салат из свеклы отварной</i>					60	66,00	1,00	3,00	9,00	6,00
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28	6,000	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					200	197,00	11,00	9,00	18,00	16,00
	Сметана 15%	9,72	9,720		15,53	0,25	1,46	0,35	0,039	
	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	
	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							
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33		
	Грудка куриная	45,00	40,000		58,00	8,40	2,00	1,60		
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					70	129,00	9,00	9,00	4,00	1,00
	Говядина 1 кат	50,07	45,060		98,41	8,38	7,21			
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	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)
	Мука	3,69	3,690		12,31	0,38	0,04	2,61	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Макаронные изделия отварные			130	141,00	4,00	3,00	25,00	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	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	
	Хлеб ржаной			39	76,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				75,97	2,38	0,47	15,56	
	Хлеб пшеничный			22	52,00	2,00		11,00	
	Хлеб пшеничный				51,57	1,67	0,18	10,82	
	ПОЛДНИК			573	528,10	31,96	21,94	50,76	43,27
	Салат из капусты белокочанной			60	52,00	1,00	3,00	5,00	29,00
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	Морковь	21,00	16,000		5,39	0,21	0,02	1,10	0,800
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250						
	Запеканка из печени с рисом			200	336,00	27,00	15,00	22,00	2,00
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,50	1,500						
	Грудка куриная	95,41	90,390		131,07	18,98	4,52	3,62	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Какао с молоком			200	94,00	3,00	3,00	13,00	1,00
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Яблоки			113	46,00			11,00	11,00

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				46,10	0,45		11,07	11,300
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1864	1757,00	76,00	62,00	225,00	74,00