

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					584	612,37	17,58	14,53	102,89	
Кофейный напиток с молоком					200	111,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	141,00	141,000		83,47	4,09	4,51	6,63		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Макаронны отварные с сыром					200	235,00	8,00	5,00	39,00	
	Макаронные изделия	55,00	55,000		185,74	6,05	0,72	38,78		
	Сыр	9,00	9,000		32,09	2,34	2,39	0,32		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с маслом					55	138,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	47,00	47,000		110,17	3,57	0,38	23,12		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					117	74,00			18,00	
	Сок	117,83	117,830		74,12	0,35	0,12	17,91		
Печенье					12	54,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,50	12,500		54,48	0,94	1,48	9,36		
ОБЕД					721	712,35	37,45	23,69	87,39	
Салат с зеленым горошком с луком					60	51,00	2,00	3,00	4,00	
	Горошек консервированный	88,93	53,770		20,65	1,67		3,50		
	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					180	208,00	10,00	9,00	21,00	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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	0,60	0,600							
	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	0,06	0,060							
	Грудка куриная	37,00	32,000		46,40	6,72	1,60	1,28		
	Сметана 15%	12,53	12,530		20,02	0,33	1,88	0,45		
Котлеты "Нежные"					70	177,00	17,00	8,00	9,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

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)
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Грудка куриная	100,95	70,670		102,47	14,84	3,53	2,83	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
ювоци тушенные				130	65,00	3,00	3,00	8,00	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	180,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	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	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	14,00	14,000		1,33	0,32		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
Хлеб ржаной				51	101,00	3,00	1,00	21,00	
	Хлеб ржаной	51,63	51,630		100,58	3,15	0,62	20,60	
ПОЛДНИК				469	477,26	17,80	11,31	76,09	
Пирожки печеные из сдобного теста				110	380,00	17,00	11,00	53,00	
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	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	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,41	0,410						
	Сердце говяжье	60,25	50,210		51,97	8,03	1,76	1,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	0,50	0,500						
Чай с сахаром				200	32,00			8,00	
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	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)
	Яблоки			159	65,00	1,00		16,00	
	Яблоки				64,87	0,64		15,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1774	1802,00	73,00	50,00	266,00	