

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)	
ЗАВТРАК					560	624,49	17,77	18,29	97,21	
Каша "Дружба"					200	266,00	9,00	8,00	39,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	22,29	22,290		74,23	1,56	0,22	16,49		
	Крупа пшено	16,54	16,540		56,52	1,90	0,55	11,00		
	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							
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,14	40,140		94,09	3,05	0,32	19,75		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Кофейный напиток с молоком					200	122,00	5,00	5,00	14,00	
	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	1,20	1,200		3,72	0,16		0,77		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	66,00			16,00	
	Сок	104,80	104,800		65,92	0,31	0,10	15,93		
Печенье					11	48,00	1,00	1,00	8,00	
	Печенье	10,91	10,910		47,55	0,82	1,29	8,17		
ОБЕД					739	805,00	33,01	32,34	95,52	
Салат картофельный					60	30,00	1,00		6,00	
	Картофель	40,00	26,000		19,97	0,52	0,10	4,24		
	Морковь	15,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83		
	Огурцы соленые	37,37	25,250		2,53	0,20		0,43		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
Щи из свежей капусты с картофелем					200	221,00	10,00	13,00	17,00	
	Говядина 1 кат	39,00	34,000		74,26	6,32	5,44			
	Сметана 15%	12,23	12,230		19,54	0,32	1,83	0,44		
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71		
	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			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
Котлеты из говядины					70	205,00	13,00	14,00	7,00	

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)
	Говядина 1 кат	65,71	60,660		132,48	11,28	9,71		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	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	0,58	0,580						
Пюре картофельное				130	144,00	4,00	5,00	22,00	
	Картофель	180,00	120,000		92,16	2,40	0,48	19,56	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,71	12,710		1,21	0,29		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб ржаной				54	105,00	3,00	1,00	22,00	
	Хлеб ржаной				105,19	3,29	0,65	21,55	
Хлеб пшеничный				25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				58,60	1,90	0,20	12,30	
ПОЛДНИК				501	330,93	29,88	12,07	25,74	
Суфле рыбное				180	264,00	29,00	12,00	10,00	
	Минтай	150,00	145,000		103,97	23,06	1,31		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	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	1,60	1,600						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Морковь	25,00	29,000		9,77	0,38	0,03	2,00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного				200	17,00			4,00	
	Концентрат киселя	17,26	17,260		5,44	0,08	0,05	1,17	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
Яблоки				121	49,00			12,00	

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				49,37	0,48		11,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1800	1760,00	81,00	63,00	218,00	