

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					552	590,61	16,34	18,29	90,18	
Каша рисовая вязкая					200	223,00	7,00	8,00	31,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	26,32	26,320		87,65	1,84	0,26	19,48		
	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	0,35	0,350							
Какао с молоком					200	115,00	5,00	5,00	13,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,18	40,180		94,18	3,05	0,32	19,77		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					91	56,00			14,00	
	Сок	89,71	89,710		56,43	0,27	0,09	13,64		
Печенье					16	73,00	1,00	2,00	13,00	
	Печенье	16,77	16,770		73,08	1,26	1,98	12,56		
ОБЕД					730	775,06	31,76	31,09	92,15	
Салат весенний					60	57,00	1,00	3,00	6,00	
	Картофель	30,00	17,000		13,06	0,34	0,07	2,77		
	Огурцы соленые	40,00	18,380		1,84	0,15		0,31		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Горошек консервированный	23,18	13,910		5,34	0,43		0,90		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,30	0,300							
Свекольник					200	194,00	9,00	9,00	20,00	
	Сметана 15%	12,65	12,650		20,21	0,33	1,90	0,46		
	Свекла	100,00	75,000		31,58	1,13	0,08	6,60		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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		
	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	0,90	0,900							
	Грудка куриная	33,94	28,800		41,76	6,05	1,44	1,15		

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)	
Запеканка картофельная с мясом					200	332,00	16,00	19,00	25,00	
	Картофель	190,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19		
	Говядина 1 кат	65,00	60,000		131,04	11,16	9,60			
	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		
	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		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,00	1,000							
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
Компот из смеси сухофруктов					200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	13,38	13,380		1,27	0,31		0,01		
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050							
Хлеб ржаной					40	80,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,88	40,880		79,63	2,49	0,49	16,31		
Хлеб пшеничный формовой					30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76		
ПОЛДНИК					480	448,52	28,63	15,36	48,97	
Сырники из творога запеченные					100	304,00	23,00	11,00	29,00	
	Творог	88,53	88,530		124,83	18,59	4,43	2,66		
	Мука	30,00	30,000		100,05	3,09	0,33	21,18		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07		
	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	1,50	1,500							
Яйцо вареное					40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
Чай с сахаром					200	24,00			6,00	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
Яблоки					140	57,00	1,00		14,00	
	Яблоки				57,12	0,56		13,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1762	1814,00	77,00	65,00	231,00	