

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					561	509,01	14,53	11,48	86,91	
Кофейный напиток с молоком					200	98,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Макаронные изделия отварные с сыром					200	207,00	7,00	4,00	36,00	
	Макаронные изделия	50,00	50,000		168,85	5,50	0,65	35,25		
	Сыр	6,00	6,000		21,39	1,56	1,59	0,21		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	2,00	2,000							
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,02	45,020		105,53	3,42	0,36	22,15		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					111	70,00			17,00	
	Сок	111,13	111,130		69,90	0,33	0,11	16,89		
ОБЕД					731	685,69	30,59	27,94	78,06	
Салат с зеленым горошком с луком					60	50,00	2,00	3,00	4,00	
	Горошек консервированный	85,64	51,190		19,66	1,59		3,33		
	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	176,00	8,00	7,00	20,00	
	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	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,67	0,670							
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04		
	Соль йодированная	0,07	0,070							
	Грудка куриная	28,63	23,520		34,10	4,94	1,18	0,94		
Котлеты из говядины					70	204,00	13,00	14,00	7,00	
	Говядина 1 кат	65,08	60,070		131,19	11,17	9,61			
	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			

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)
	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	67,00	2,00	3,00	7,00	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Капуста белокочанная	180,00	120,000		32,28	2,16	0,12	5,64	
	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	13,58	13,580		1,29	0,31		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Хлеб пшеничный формовой			22	52,00	2,00		11,00	
	Хлеб пшеничный	22,00	22,000		51,57	1,67	0,18	10,82	
	Хлеб ржаной			49	95,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	48,96	48,960		95,37	2,99	0,59	19,54	
	ПОЛДНИК			479	498,75	9,87	9,30	93,92	
	Пирожки печеные из сдобного теста			100	402,00	9,00	9,00	70,00	
	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	1,30	1,300		1,10	0,17		0,11	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Повидло	30,06	30,060		78,64	0,12		19,54	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	Чай с сахаром			200	24,00			6,00	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Яблоки			179	73,00	1,00		18,00	
	Яблоки				73,03	0,72		17,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1771	1693,00	55,00	49,00	259,00	