

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					574	582,23	17,43	15,51	93,27	
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>					200	185,00	6,00	3,00	32,00	
	Крупа гречневая	48,00	48,000		148,08	6,05	1,58	27,41		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
<i>Какао с молоком</i>					200	86,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i>Бутерброды с сыром</i>					62	177,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,23	45,230		106,02	3,44	0,36	22,25		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					95	60,00			15,00	
	Сок	95,53	95,530		60,09	0,29	0,10	14,52		
<i>Печенье</i>					17	74,00	1,00	2,00	13,00	
	Печенье	17,02	17,020		74,17	1,28	2,01	12,75		
ОБЕД					808	751,81	32,89	21,98	105,64	
<i>Икра овощная</i>					60	22,00	1,00		4,00	
	Икра кабачковая	57,02	57,020		21,90	1,08		4,39		
<i>Рассольник</i>					200	176,00	8,00	8,00	18,00	
	Сметана 15%	11,23	11,230		17,95	0,29	1,68	0,40		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Огурцы соленые	28,51	20,360		2,04	0,16		0,35		
	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		
	Крупа рисовая	7,02	7,020		23,38	0,49	0,07	5,19		
	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	0,40	0,400							
	Индейка 1 кат	30,00	23,000		31,56	4,97	1,29	0,02		
<i>Запеканка рисовая</i>					200	296,00	17,00	11,00	32,00	
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	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		

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)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Индейка 1 кат	60,02	50,020		68,63	10,80	2,80	0,05	
	Овощи отварные			70	44,00	2,00	2,00	5,00	
	Капуста белокочанная	120,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Компот из смеси сухофруктов			200	49,00			12,00	
	Сухофрукты	13,19	13,190		1,26	0,30		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Яблоки	30,00	20,000		8,16	0,08		1,96	
	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			48	95,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной	48,51	48,510		94,50	2,96	0,58	19,36	
	ПОЛДНИК			340	400,74	14,07	12,90	57,11	
	Булочка домашняя			100	314,00	9,00	8,00	51,00	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	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	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Чай с сахаром			200	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яйцо вареное			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1722	1735,00	64,00	50,00	256,00	