

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					557	476,71	10,76	9,38	87,35	
Каша гречневая вязкая					200	187,00	6,00	3,00	33,00	
	Крупа гречневая	48,61	48,610		149,96	6,12	1,60	27,76		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					200	27,00			7,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	15,95	15,950		15,31			3,83		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Бутерброды с маслом					40	111,00	3,00	3,00	17,00	
	Хлеб пшеничный	35,09	35,090		82,25	2,67	0,28	17,26		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					96	61,00			15,00	
	Сок	96,91	96,910		60,96	0,29	0,10	14,73		
Печенье					21	91,00	2,00	2,00	16,00	
	Печенье	20,89	20,890		91,04	1,57	2,47	15,65		
ОБЕД					752	828,47	43,03	28,65	99,75	
Суп картофельный с рыбой					200	160,00	7,00	7,00	17,00	
	Минтай	31,27	26,230		18,81	4,17	0,24			
	Сметана 15%	11,06	11,060		17,67	0,29	1,66	0,40		
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	Капуста белокочанная	80,00	64,000		17,22	1,15	0,06	3,01		
	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 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	0,80	0,800							
Суфле из птицы					90	263,00	25,00	13,00	12,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	0,14		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,50	0,500							
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Грудка куриная	101,77	96,730		140,26	20,31	4,84	3,87		

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)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	25,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31	
Пюре картофельное				130	152,00	4,00	5,00	23,00	
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	
	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	0,40	0,400						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	11,70	11,700		1,11	0,27		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб ржаной				50	97,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной				97,40	3,05	0,60	19,95	
Хлеб пшеничный				22	52,00	2,00		11,00	
	Хлеб пшеничный				51,57	1,67	0,18	10,82	
Салат весенний				60	64,00	2,00	3,00	7,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26	
	Огурцы соленые	34,08	23,430		2,34	0,19		0,40	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	30,00	25,000		8,43	0,33	0,03	1,73	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Горошек консервированный	32,03	19,410		7,45	0,60		1,26	
ПОЛДНИК				448	524,96	10,05	8,33	102,44	
Пирожки печеные из сдобного теста				110	445,00	10,00	8,00	83,00	
	Мука	60,01	60,010		200,13	6,18	0,66	42,37	
	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	1,20	1,200		1,02	0,15		0,10	
	Соль йодированная	0,55	0,550						
	Мука	3,00	3,000		10,01	0,31	0,03	2,12	
	Повидло	46,08	46,080		120,55	0,18		29,95	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
Чай с сахаром				200	24,00			6,00	
	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)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яблоки			138	56,00	1,00		14,00	
	Яблоки				56,30	0,55		13,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1757	1830,00	64,00	46,00	290,00	