

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 | | | | | 565 | 604,55 | 18,12 | 15,04 | 99,22 | 6,35 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | 111,00 | 4,00 | 4,00 | 14,00 | 2,00 |
| | Молоко | 140,00 | 140,000 | | 82,88 | 4,06 | 4,48 | 6,58 | 1,820 | |
| | Сахар-песок | 6,00 | 6,000 | | 23,95 | | | 5,99 | | |
| | Кофейный напиток | 1,00 | 1,500 | | 4,65 | 0,20 | | 0,96 | | |
| Макаронны отварные с сыром | | | | | 200 | 245,00 | 9,00 | 6,00 | 39,00 | |
| | Макаронные изделия | 55,00 | 55,000 | | 185,74 | 6,05 | 0,72 | 38,78 | | |
| | Сыр | 12,00 | 12,000 | | 42,78 | 3,12 | 3,18 | 0,42 | 0,336 | |
| | Масло сливочное | 3,00 | 3,000 | | 16,97 | 0,04 | 1,85 | 0,05 | | |
| | Соль йодированная | 2,00 | 2,000 | | | | | | | |
| Бутерброды с маслом | | | | | 50 | 135,00 | 4,00 | 3,00 | 23,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 45,63 | 45,630 | | 106,96 | 3,47 | 0,37 | 22,45 | | |
| | Масло сливочное | 5,00 | 5,000 | | 28,28 | 0,07 | 3,08 | 0,09 | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | | | | | 104 | 66,00 | | | 16,00 | 4,00 |
| | Сок | 104,74 | 104,740 | | 65,88 | 0,31 | 0,10 | 15,92 | 4,190 | |
| Печенье | | | | | 11 | 46,00 | 1,00 | 1,00 | 8,00 | |
| | Печенье | 10,66 | 10,660 | | 46,46 | 0,80 | 1,26 | 7,98 | | |
| ОБЕД | | | | | 728 | 742,08 | 32,28 | 30,00 | 85,84 | 39,30 |
| Салат с зеленым горошком с луком | | | | | 60 | 52,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 7,00 |
| | Горошек консервированный | 95,53 | 57,320 | | 22,01 | 1,78 | | 3,73 | 5,732 | |
| | 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 | 0,800 | |
| Суп картофельный с клецками | | | | | 200 | 209,00 | 10,00 | 9,00 | 22,00 | 16,00 |
| | Масло сливочное | 3,00 | 3,000 | | 16,97 | 0,04 | 1,85 | 0,05 | | |
| | Картофель | 110,00 | 72,000 | | 55,30 | 1,44 | 0,29 | 11,74 | 14,400 | |
| | Морковь | 15,00 | 11,000 | | 3,71 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 0,550 | |
| | Лук репчатый | 10,00 | 8,000 | | 3,22 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 0,800 | |
| | 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. | 4,800 | | 7,54 | 0,61 | 0,55 | 0,03 | | |
| | Соль йодированная | 0,07 | 0,070 | | | | | | | |
| | Грудка куриная | 35,00 | 30,000 | | 43,50 | 6,30 | 1,50 | 1,20 | | |
| | Сметана 15% | 11,84 | 11,840 | | 18,92 | 0,31 | 1,78 | 0,43 | 0,047 | |
| Котлеты из говядины | | | | | 70 | 204,00 | 13,00 | 14,00 | 7,00 | 1,00 |
| | Говядина 1 кат | 65,00 | 60,000 | | 131,04 | 11,16 | 9,60 | | | |

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) |
| | Молоко | 20,00 | 20,000 | | 11,84 | 0,58 | 0,64 | 0,94 | 0,260 |
| | Хлеб пшеничный | 10,00 | 10,000 | | 23,44 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | |
| | Масло растительное | 3,00 | 3,000 | | 26,97 | | 3,00 | | |
| | 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 | 0,800 |
| Овощи отварные | | | | 130 | 94,00 | 2,00 | 3,00 | 14,00 | 15,00 |
| | Масло сливочное | 5,00 | 5,000 | | 28,28 | 0,07 | 3,08 | 0,09 | |
| | Соль йодированная | 0,50 | 0,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10,00 | 7,000 | | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 0,48 | 0,350 |
| | Лук репчатый | 10,00 | 8,000 | | 3,22 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 0,800 |
| | Свекла | 190,00 | 143,000 | | 60,20 | 2,15 | 0,14 | 12,58 | 14,300 |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | 200 | 41,00 | | | 10,00 | |
| | Сухофрукты | 12,50 | 12,500 | | 1,19 | 0,29 | | 0,01 | 0,406 |
| | Сахар-песок | 10,00 | 10,000 | | 39,92 | | | 9,98 | |
| | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,050 | | | | | | 0,050 |
| Хлеб пшеничный | | | | 22 | 52,00 | 2,00 | | 11,00 | |
| | Хлеб пшеничный | | | | 51,57 | 1,67 | 0,18 | 10,82 | |
| Хлеб ржаной | | | | 46 | 90,00 | 3,00 | 1,00 | 18,00 | |
| | Хлеб ржаной | | | | 89,61 | 2,81 | 0,55 | 18,35 | |
| ПОЛДНИК | | | | 394 | 486,89 | 22,34 | 11,37 | 73,84 | 12,06 |
| Пирожки печеные из сдобного теста | | | | 100 | 424,00 | 22,00 | 11,00 | 59,00 | 3,00 |
| | Молоко | 70,00 | 70,000 | | 41,44 | 2,03 | 2,24 | 3,29 | 0,910 |
| | Мука | 65,00 | 65,000 | | 216,78 | 6,70 | 0,72 | 45,89 | |
| | Масло сливочное | 3,00 | 3,000 | | 16,97 | 0,04 | 1,85 | 0,05 | |
| | Яйцо куриное | 3/20 шт. | 6,000 | | 9,43 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | |
| | Сахар-песок | 5,00 | 5,000 | | 19,96 | | | 4,99 | |
| | Дрожжи | 1,30 | 1,300 | | 1,10 | 0,17 | | 0,11 | |
| | Соль йодированная | 0,40 | 0,400 | | | | | | |
| | Грудка куриная | 61,75 | 56,690 | | 82,20 | 11,90 | 2,83 | 2,27 | |
| | Лук репчатый | 10,00 | 8,000 | | 3,22 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 0,800 |
| | Морковь | 25,00 | 19,000 | | 6,40 | 0,25 | 0,02 | 1,31 | 0,950 |
| | Масло растительное | 1,00 | 1,000 | | 8,99 | | 1,00 | | |
| | Масло растительное | 2,00 | 2,000 | | 17,98 | | 2,00 | | |
| | Соль йодированная | 0,40 | 0,400 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | | 200 | 24,00 | | | 6,00 | |
| | Сахар-песок | 6,00 | 6,000 | | 23,95 | | | 5,99 | |

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) |
| Чай | | 1,00 | 1,000 | | 0,12 | | | 0,03 | |
| Яблоки | | | | 94 | 38,00 | | | 9,00 | 9,00 |
| Яблоки | | | | | 38,35 | 0,38 | | 9,21 | 9,400 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 1687 | 1834,00 | 73,00 | 56,00 | 259,00 | 58,00 |