

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					583	421,18	10,48	6,96	79,18	
Каша гречневая вязкая					200	193,00	6,00	4,00	34,00	
	Крупа гречневая	50,63	50,630		156,19	6,38	1,67	28,91		
	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	39,00			10,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	15,44	15,440		14,82			3,71		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
Бутерброды с маслом					50	135,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,54	45,540		106,75	3,46	0,36	22,41		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Яблоки					133	54,00	1,00		13,00	
	Яблоки				54,26	0,53		13,03		
ОБЕД					877	906,86	44,83	26,42	122,52	
Суп картофельный с рыбой					200	163,00	8,00	6,00	18,00	
	Минтай	36,08	31,070		22,28	4,94	0,28			
	Сметана 15%	4,30	4,300		6,87	0,11	0,65	0,15		
	Картофель	120,00	80,000		61,44	1,60	0,32	13,04		
	Капуста белокочанная	100,00	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	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					70	251,00	23,00	10,00	16,00	
	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							
	Грудка куриная	104,56	99,530		144,32	20,90	4,98	3,98		
	Яйцо куриное	1/10 шт.	4,000		6,28	0,51	0,46	0,03		
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
Пюре картофельное					130	146,00	4,00	4,00	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		

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)
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	11,58	11,580		1,10	0,27		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Огурцы соленые				60	6,00			1,00	
	Огурцы соленые				6,00	0,48		1,02	
Хлеб пшеничный формовой				38	89,00	3,00		19,00	
	Хлеб пшеничный	38,00	38,000		89,07	2,89	0,30	18,70	
Хлеб ржаной				49	96,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	49,11	49,110		95,67	3,00	0,59	19,59	
Овощи тушеные				130	115,00	3,00	5,00	16,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	
	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	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
ПОЛДНИК				290	237,35	11,19	13,85	17,00	
Кофейный напиток с молоком				200	113,00	4,00	4,00	14,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28	
Омлет натуральный				90	124,00	7,00	9,00	3,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,42	0,420						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1750	1565,00	67,00	47,00	219,00	