

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					578	586,68	13,80	14,41	100,47	
Каша рисовая вязкая					200	225,00	7,00	8,00	31,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	26,80	26,800		89,24	1,88	0,27	19,83		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Бутерброды с маслом					50	166,00	5,00	4,00	29,00	
	Хлеб пшеничный	58,59	58,590		137,33	4,45	0,47	28,83		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	66,00			16,00	
	Сок	104,72	104,720		65,87	0,31	0,10	15,92		
Печенье					24	106,00	2,00	3,00	18,00	
	Печенье	24,41	24,410		106,38	1,83	2,88	18,28		
ОБЕД					739	752,05	30,52	29,04	92,26	
Щи из свежей капусты с картофелем					200	218,00	10,00	13,00	16,00	
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76		
	Сметана 15%	11,90	11,900		19,02	0,31	1,79	0,43		
	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	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Жаркое по-домашнему					200	255,00	13,00	12,00	23,00	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,96	0,960							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
Хлеб пшеничный					25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				58,60	1,90	0,20	12,30		

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)
Хлеб ржаной				54	105,00	3,00	1,00	22,00	
Хлеб ржаной					105,19	3,29	0,65	21,55	
Винегрет овощной				60	74,00	2,00	3,00	9,00	
Картофель	30,00	20,000			15,36	0,40	0,08	3,26	
Свекла	50,00	30,000			12,63	0,45	0,03	2,64	
Огурцы соленые	35,39	12,130			1,21	0,10		0,21	
Лук репчатый	10,00	8,000			3,22	0,11	0,02	0,66	
Морковь	30,00	15,000			5,06	0,20	0,02	1,04	
Масло растительное	3,00	3,000			26,97		3,00		
Соль йодированная	0,25	0,250							
Горошек консервированный	42,77	25,460			9,78	0,79		1,65	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
Сухофрукты	12,33	12,330			1,17	0,28		0,01	
Сахар-песок	10,00	10,000			39,92			9,98	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,050							
ПОЛДНИК				340	539,13	19,78	19,31	71,59	
Какао с молоком				200	122,00	5,00	5,00	14,00	
Молоко	160,00	160,000			94,72	4,64	5,12	7,52	
Сахар-песок	6,00	6,000			23,95			5,99	
Какао-порошок	1,20	1,200			3,28	0,29	0,18	0,12	
Булочка домашняя				100	354,00	10,00	9,00	58,00	
Мука	65,00	65,000			216,78	6,70	0,72	45,89	
Масло растительное	3,00	3,000			26,97		3,00		
Сахар-песок	5,00	5,000			19,96			4,99	
Дрожжи	1,70	1,700			1,44	0,22		0,14	
Соль йодированная	0,67	0,670							
Масло растительное	1,00	1,000			8,99		1,00		
Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800			7,54	0,61	0,55	0,03	
Изюм	5,00	5,000			13,62	0,12		3,29	
Масло сливочное	3,00	3,000			16,97	0,04	1,85	0,05	
Молоко	70,00	70,000			41,44	2,03	2,24	3,29	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
Яйцо куриное	1+1/100	шт40,400			63,47	5,13	4,65	0,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1657	1878,00	64,00	63,00	264,00	