

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					580	663,33	18,36	19,81	102,95	
Каша "Дружба"					200	228,00	8,00	8,00	31,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	15,23	15,230		50,72	1,07	0,15	11,27		
	Крупа пшено	12,32	12,320		42,10	1,42	0,41	8,19		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Кофейный напиток с молоком					200	125,00	5,00	5,00	15,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,02	45,020		105,53	3,42	0,36	22,15		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					106	67,00			16,00	
	Сок	106,07	106,070		66,72	0,32	0,11	16,12		
Печенье					24	110,00	2,00	3,00	19,00	
	Печенье	25,15	25,150		109,60	1,89	2,97	18,84		
ОБЕД					741	798,97	31,39	30,18	100,49	
Борщ с капустой и картофелем					200	232,00	10,00	12,00	21,00	
	Сметана 15%	12,56	12,560		20,07	0,33	1,88	0,45		
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Свекла	80,00	58,000		24,42	0,87	0,06	5,10		
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73		
	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		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
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							
Чай с сахаром					200	40,00			10,00	

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)
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Овощи консервированные (порциями)				60	6,00			1,00	
	Огурцы соленые	64,05	57,360		5,74	0,46		0,98	
Хлеб пшеничный формовой				34	80,00	3,00		17,00	
	Хлеб пшеничный	34,00	34,000		79,70	2,58	0,27	16,73	
Хлеб ржаной				47	92,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной	47,38	47,380		92,30	2,89	0,57	18,90	
Голубцы ленивые				70	198,00	12,00	12,00	9,00	
	Капуста белокочанная	42,00	24,000		6,46	0,43	0,02	1,13	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
ПОЛДНИК				410	374,78	15,38	19,96	33,46	
Омлет натуральный				80	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	0,30	0,300						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Какао с молоком				200	135,00	6,00	6,00	15,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,50	1,500		4,10	0,36	0,23	0,15	
Рагу из овощей (2-й вариант)				130	116,00	3,00	5,00	16,00	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	
	Капуста белокочанная	100,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1731	1837,00	65,00	70,00	237,00	