

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					569	587,20	16,60	18,52	88,57	
Каша "Дружба"					200	206,00	7,00	8,00	26,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	10,52	10,520		35,03	0,74	0,11	7,78		
	Крупа пшено	10,49	10,490		35,84	1,21	0,35	6,98		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Кофейный напиток 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		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с маслом					45	123,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,21	40,210		94,25	3,06	0,32	19,78		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	
	Сок	109,94	109,940		69,15	0,33	0,11	16,71		
Печенье					15	67,00	1,00	2,00	12,00	
	Печенье	15,46	15,460		67,37	1,16	1,82	11,58		
ОБЕД					731	716,19	30,89	28,91	83,17	
Салат из соленых огурцов с луком					60	36,00	1,00	3,00	2,00	
	Огурцы соленые	76,36	60,280		6,03	0,48		1,02		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
Борщ с капустой и картофелем					200	196,00	10,00	8,00	21,00	
	Сметана 15%	10,18	10,180		16,27	0,26	1,53	0,37		
	Свекла	60,00	48,000		20,21	0,72	0,05	4,22		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Капуста белокочанная	90,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38		
	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			
	Сердце говяжье	38,15	38,150		39,49	6,10	1,34	0,76		
Голубцы ленивые					70	210,00	14,00	14,00	8,00	
	Капуста белокочанная	30,00	24,000		6,46	0,43	0,02	1,13		

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)
	Говядина 1 кат	60,00	60,000		131,04	11,16	9,60		
	Лук репчатый	10,00	10,000		4,02	0,14	0,02	0,82	
	Крупа рисовая	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07	
	Свёкла, тушенная со сливочным маслом			130	83,00	2,00	3,00	12,00	
	Свекла	170,00	130,000		54,73	1,95	0,13	11,44	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,55	0,550						
	Чай с сахаром			200	40,00			10,00	
	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						
	Хлеб пшеничный формовой			31	73,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный	31,00	31,000		72,66	2,36	0,25	15,25	
	Хлеб ржаной			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	ПОЛДНИК			450	395,79	19,81	21,35	31,15	
	Омлет натуральный			120	193,00	12,00	14,00	4,00	
	Яйцо куриное	2 шт.	80,000		125,68	10,16	9,20	0,56	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Какао с молоком			200	126,00	5,00	6,00	14,00	
	Молоко	170,00	170,000		100,64	4,93	5,44	7,99	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
	Рагу из овощей (2-й вариант)			130	77,00	3,00	2,00	13,00	
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	
	Капуста белокочанная	120,00	64,000		17,22	1,15	0,06	3,01	
	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						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1750	1699,00	67,00	69,00	203,00	