

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					576	598,26	18,34	16,62	93,85	
Каша гречневая рассыпчатая					200	191,00	6,00	4,00	34,00	
	Крупа гречневая	50,00	50,000		154,25	6,30	1,65	28,55		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
Какао с молоком					200	110,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					57	165,00	6,00	7,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,14	40,140		94,09	3,05	0,32	19,75		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	66,00			16,00	
	Сок	104,43	104,430		65,69	0,31	0,10	15,87		
Печенье					15	67,00	1,00	2,00	11,00	
	Печенье	15,30	15,300		66,68	1,15	1,81	11,46		
ОБЕД					804	822,56	32,67	29,15	107,46	
Икра овощная					60	23,00	1,00		5,00	
	Икра кабачковая	60,21	60,210		23,12	1,14		4,64		
Рассольник					200	174,00	8,00	8,00	17,00	
	Сметана 15%	10,76	10,760		17,19	0,28	1,61	0,39		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Огурцы соленые	28,34	16,190		1,62	0,13		0,28		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	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	0,40	0,400							
	Грудка куриная	30,59	25,960		37,64	5,45	1,30	1,04		
Запеканка рисовая					180	360,00	16,00	18,00	33,00	
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00			
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

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)
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	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	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,55	0,550						
	Овощи отварные			80	45,00	2,00	2,00	5,00	
	Капуста белокочанная	100,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	
	Морковь	25,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Соль йодированная	0,24	0,240						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,66	12,660		1,21	0,29		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	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			46	90,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной	46,43	46,430		90,45	2,83	0,56	18,53	
	ПОЛДНИК			460	488,98	17,01	14,54	72,55	
	Булочка домашняя			100	315,00	9,00	8,00	51,00	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,10	1,100		0,93	0,14		0,09	
	Соль йодированная	0,44	0,440						
	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	
	Яйцо вареное			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Овощное рагу			120	88,00	3,00	2,00	15,00	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	

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)
	Соль йодированная	0,37	0,370						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Капуста белокочанная	100,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1840	1910,00	68,00	60,00	274,00	