

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					547	568,09	17,05	16,99	86,77	
Каша "Дружба"					200	247,00	8,00	8,00	35,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	16,00	16,000		53,28	1,12	0,16	11,84		
	Крупа пшено	16,89	16,890		57,71	1,94	0,56	11,23		
	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	135,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,58	45,580		106,84	3,46	0,36	22,43		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					97	62,00			15,00	
	Сок	97,94	97,940		61,60	0,29	0,10	14,89		
ОБЕД					760	881,46	48,89	30,07	103,89	
Борщ с капустой и картофелем					200	230,00	10,00	13,00	19,00	
	Сметана 15%	11,12	11,120		17,77	0,29	1,67	0,40		
	Говядина 1 кат	39,94	34,950		76,33	6,50	5,59			
	Свекла	60,00	45,000		18,95	0,68	0,05	3,96		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	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			
Суфле рыбное					80	216,00	28,00	9,00	7,00	
	Минтай	155,00	150,000		107,55	23,85	1,35			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,40	1,400							
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	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)
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	
	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 ржаной			57	111,00	3,00	1,00	23,00	
	Хлеб ржаной				111,04	3,48	0,68	22,74	
	Хлеб пшеничный			33	77,00	3,00		16,00	
	Хлеб пшеничный				77,35	2,51	0,26	16,24	
	Салат картофельный			60	56,00	1,00	3,00	6,00	
	Картофель	40,00	26,000		19,97	0,52	0,10	4,24	
	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	0,15	0,150						
	Горошек консервированный	16,56	9,740		3,74	0,30		0,63	
	Огурцы соленые	32,96	15,980		1,60	0,13		0,27	
	ПОЛДНИК			400	526,24	38,43	19,11	50,14	
	Какао с молоком			200	121,00	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	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Запеканка из творога			200	405,00	34,00	14,00	37,00	
	Творог	133,21	133,210		187,83	27,97	6,66	4,00	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Крупа рисовая	20,89	20,890		69,56	1,46	0,21	15,46	
	Молоко сгущенное	21,42	21,420		70,11	1,54	1,82	11,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1707	1976,00	104,00	66,00	241,00	