

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					559	549,02	18,65	19,60	74,54	
Каша манная вязкая					200	185,00	7,00	8,00	22,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
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 сыром					62	178,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,44	45,440		106,51	3,45	0,36	22,36		
	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					97	61,00			15,00	
	Сок	97,27	97,270		61,18	0,29	0,10	14,79		
ОБЕД					764	763,35	38,11	23,86	99,15	
Салат картофельный					60	58,00	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	24,60	14,760		5,67	0,46		0,96		
	Огурцы соленые	28,00	20,000		2,00	0,16		0,34		
Суп с макаронными изделиями и картофелем					200	188,00	11,00	8,00	18,00	
	Сметана 15%	11,53	11,530		18,42	0,30	1,73	0,42		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	7,00	7,000		23,64	0,77	0,09	4,94		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	45,76	40,680		58,99	8,54	2,03	1,63		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Оладьи из печени по-кунцевски					90	223,00	17,00	9,00	19,00	
	Печень говяжья	70,00	65,000		81,97	11,64	2,41	3,45		

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)
	Мука	20,00	20,000		66,70	2,06	0,22	14,12	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	0,14	
	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						
Овощи отварные				130	70,00	3,00	3,00	8,00	
	Капуста белокочанная	180,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	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 сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	13,56	13,560		1,29	0,31		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				37	87,00	3,00		18,00	
	Хлеб пшеничный	37,00	37,000		86,73	2,81	0,30	18,20	
Хлеб ржаной				47	96,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	49,49	49,490		96,41	3,02	0,59	19,75	
ПОЛДНИК				360	481,16	17,04	18,84	60,88	
Блинчики				120	328,00	9,00	11,00	49,00	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	1,40	1,400						
	Молоко сгущеное	22,93	22,930		75,05	1,65	1,95	12,73	
Какао с молоком				200	90,00	3,00	4,00	11,00	
	Молоко	107,78	107,780		63,81	3,13	3,45	5,07	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	

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)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1683	1794,00	74,00	62,00	235,00	