

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					558	527,38	12,79	13,76	88,12	
Каша "Дружба"					200	240,00	8,00	8,00	34,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	18,10	18,100		60,27	1,27	0,18	13,39		
	Крупа пшено	13,06	13,060		44,63	1,50	0,43	8,68		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					200	27,00			7,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	15,77	15,770		15,14			3,78		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Бутерброды с маслом					45	124,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,86	40,860		95,78	3,11	0,33	20,10		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					96	61,00			15,00	
	Сок	96,91	96,910		60,96	0,29	0,10	14,73		
Печенье					17	75,00	1,00	2,00	13,00	
	Печенье	17,17	17,170		74,83	1,29	2,03	12,86		
ОБЕД					744	792,23	34,87	28,06	100,12	
Салат картофельный					60	62,00	2,00	3,00	7,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Горошек консервированный	32,73	19,840		7,62	0,62		1,29		
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Огурцы соленые	33,37	18,200		1,82	0,15		0,31		
	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	0,35	0,350							
Щи из свежей капусты с картофелем					200	157,00	10,00	5,00	17,00	
	Сметана 15%	8,89	8,890		14,21	0,23	1,33	0,32		
	Капуста белокочанная	90,00	70,000		18,83	1,26	0,07	3,29		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	39,47	34,410		49,89	7,23	1,72	1,38		

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)	
Котлеты из говядины					70	204,00	13,00	14,00	7,00	
	Говядина 1 кат	65,06	60,060		131,17	11,17	9,61			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	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		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,58	0,580							
Пюре картофельное					130	152,00	4,00	5,00	23,00	
	Картофель	190,00	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	0,50	0,500							
Компот из смеси сухофруктов					200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	15,77	15,770		1,50	0,36		0,01		
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050							
Хлеб пшеничный формовой					28	66,00	2,00		14,00	
	Хлеб пшеничный	28,00	28,000		65,63	2,13	0,22	13,78		
Хлеб ржаной					56	111,00	3,00	1,00	23,00	
	Хлеб ржаной	56,84	56,840		110,72	3,47	0,68	22,68		
ПОЛДНИК					571	470,20	33,10	15,88	48,74	
Суфле рыбное					180	239,00	27,00	11,00	8,00	
	Минтай	143,92	138,920		99,61	22,09	1,25			
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15		
	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		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00			
	Соль йодированная	1,40	1,400							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
Снежок					200	153,00	5,00	5,00	22,00	
	Снежок				153,00	5,40	5,00	21,60		
Яблоки					191	78,00	1,00		19,00	
	Яблоки				77,93	0,76		18,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1873	1790,00	81,00	58,00	237,00	