

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					563	508,06	17,58	18,33	68,22	
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	111,00	4,00	4,00	14,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
Бутерброды с сыром					62	170,00	6,00	6,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,24	45,240		106,04	3,44	0,36	22,26		
	Сыр	10,00	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Яблоки					101	41,00			10,00	
	Яблоки				41,21	0,40		9,90		
ОБЕД					751	787,59	36,06	24,31	106,26	
Салат из свеклы с сухофруктами					60	64,00	1,00	3,00	8,00	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Свекла	80,00	55,000		23,16	0,83	0,06	4,84		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
Суп с макаронными изделиями и картофелем					200	207,00	10,00	9,00	22,00	
	Сметана 15%	9,11	11,130		17,79	0,29	1,67	0,40		
	Картофель	110,00	70,000		53,76	1,40	0,28	11,41		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	40,27	35,240		51,10	7,40	1,76	1,41		
Оладьи из печени по-кунецки					70	199,00	16,00	8,00	16,00	
	Печень говяжья	65,00	60,000		75,66	10,74	2,22	3,18		
	Мука	15,00	15,000		50,03	1,55	0,17	10,59		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		

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)
	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	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,70	0,700						
Овощи отварные				130	70,00	3,00	3,00	8,00	
	Капуста белокочанная	190,00	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	0,30	0,300						
Компот из смеси сухофруктов				200	55,00			13,00	
	Сухофрукты	8,14	8,140		0,77	0,19		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Яблоки	45,00	35,000		14,28	0,14		3,43	
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				53	103,00	3,00	1,00	21,00	
	Хлеб ржаной	52,97	52,970		103,19	3,23	0,64	21,14	
ПОЛДНИК				350	451,00	15,28	16,08	61,32	
Блинчики				110	302,00	7,00	8,00	50,00	
	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.	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	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	1,70	0,700						
	Повидло	20,84	20,840		54,52	0,08		13,55	
Какао с молоком				200	86,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1664	1747,00	69,00	59,00	236,00	