

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					582	581,40	13,66	14,57	98,93	
Каша "Дружба"					200	251,00	8,00	8,00	36,00	
	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	13,69	13,690		46,78	1,57	0,45	9,10		
	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	0,25	0,250							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					200	26,00			7,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	14,95	14,950		14,35			3,59		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Бутерброды с маслом					50	133,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	44,76	44,760		104,92	3,40	0,36	22,02		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	
	Сок	109,43	109,430		68,83	0,33	0,11	16,63		
Печенье					23	103,00	2,00	3,00	18,00	
	Печенье	23,52	23,520		102,50	1,76	2,78	17,62		
ОБЕД					1157	1196,70	42,74	39,76	167,06	
Салат картофельный					60	60,00	1,00	3,00	7,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Горошек консервированный	23,43	14,060		5,40	0,44		0,91		
	Морковь	30,00	22,000		7,41	0,29	0,02	1,52		
	Огурцы соленые	31,43	15,720		1,57	0,13		0,27		
	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	191,00	10,00	8,00	19,00	
	Сметана 15%	10,62	10,620		16,97	0,28	1,59	0,38		
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76		
	Картофель	120,00	75,000		57,60	1,50	0,30	12,23		
	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 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							

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)
	Грудка куриная	34,29	30,260		43,88	6,35	1,51	1,21	
Голубцы ленивые				70	180,00	11,00	11,00	9,00	
	Капуста белокочанная	42,00	24,000		6,46	0,43	0,02	1,13	
	Говядина 1 кат	52,00	47,000		102,65	8,74	7,52		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
ювощи тушеные				130	70,00	3,00	3,00	8,00	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	160,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	11,21	11,210		1,07	0,26		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный				30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
Хлеб ржаной				48	94,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной				93,50	2,93	0,58	19,15	
Блинчики				120	301,00	7,00	8,00	49,00	
	Молоко	68,57	68,570		40,59	1,99	2,19	3,22	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Яйцо куриное	1/6 шт.	6,800		10,68	0,86	0,78	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Повидло	19,71	19,710		51,56	0,08		12,81	
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Снежок				190	145,00	5,00	5,00	21,00	
	Снежок				145,35	5,13	4,75	20,52	
Яблоки				109	44,00			11,00	
	Яблоки				44,47	0,44		10,68	

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					1739	1778,00	56,00	54,00	266,00	