

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					570	609,01	18,96	17,92	93,01	
Каша гречневая рассыпчатая					200	198,00	7,00	5,00	32,00	
	Крупа гречневая	44,55	44,550		137,44	5,61	1,47	25,44		
	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	0,35	0,350							
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		
Какао с молоком					200	110,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					57	167,00	6,00	7,00	21,00	
	Хлеб пшеничный	40,80	40,800		95,64	3,10	0,33	20,07		
	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		
Соус вишневый, земляничный или малиновый					96	61,00			15,00	
	Сок	96,92	96,920		60,96	0,29	0,10	14,73		
Печенье					17	74,00	1,00	2,00	13,00	
	Печенье	16,92	16,920		73,74	1,27	2,00	12,67		
ОБЕД					734	756,31	30,73	26,78	98,17	
Икра овощная					60	24,00	1,00		5,00	
	Икра кабачковая	62,82	62,820		24,12	1,19		4,84		
Рассольник					200	181,00	9,00	8,00	18,00	
	Сметана 15%	11,09	11,090		17,72	0,29	1,66	0,40		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Огурцы соленые	34,62	20,370		2,04	0,16		0,35		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,40	0,400							
	Грудка куриная	35,39	30,330		43,98	6,37	1,52	1,21		
Запеканка рисовая					200	354,00	16,00	18,00	33,00	
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		

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)
	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	
	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	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	11,73	11,730		1,12	0,27		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный				31	73,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				72,66	2,36	0,25	15,25	
Хлеб ржаной				43	84,00	3,00	1,00	17,00	
	Хлеб ржаной				83,76	2,62	0,52	17,16	
ПОЛДНИК				447	529,45	19,98	18,58	70,59	
Булочка домашняя				100	323,00	9,00	9,00	51,00	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,10	1,100		0,93	0,14		0,09	
	Соль йодированная	0,48	0,480						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
Яйцо вареное				40	62,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1/1 шт.	39,600		62,21	5,03	4,55	0,28	
Ряженка				189	96,00	5,00	5,00	8,00	
	Ряженка				96,20	5,48	4,73	7,94	
Яблоки				118	48,00			12,00	
	Яблоки				48,14	0,47		11,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1751	1895,00	70,00	63,00	262,00	