

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					548	487,83	14,47	15,21	73,28	
Кофейный напиток с молоком					200	114,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,50	0,500		1,55	0,07		0,32		
Суп молочный с макаронными изделиями					200	185,00	7,00	7,00	24,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Макаронные изделия	20,00	20,000		67,54	2,20	0,26	14,10		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	1,20	1,200							
Бутерброды с маслом					45	123,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,54	40,540		95,03	3,08	0,32	19,95		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					103	65,00			16,00	
	Сок	103,23	103,230		64,93	0,31	0,10	15,69		
ОБЕД					711	636,86	32,90	23,56	73,40	
Салат с зеленым горошком с луком					60	50,00	2,00	3,00	4,00	
	Горошек консервированный	84,92	50,760		19,49	1,57		3,30		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
Суп крестьянский с крупой					200	177,00	8,00	9,00	17,00	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,20	1,200							
	Грудка куриная	33,00	28,000		40,60	5,88	1,40	1,12		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сметана 15%	12,62	12,620		20,17	0,33	1,89	0,45		
Котлеты "Нежные"					70	182,00	17,00	8,00	10,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			

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)
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Грудка куриная	86,22	71,010		102,96	14,91	3,55	2,84	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
Свёкла, тушенная со сливочным маслом				130	83,00	2,00	3,00	12,00	
	Свекла	180,00	130,000		54,73	1,95	0,13	11,44	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	14,26	14,260		1,36	0,33		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				11	26,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный	11,00	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41	
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
ПОЛДНИК				480	417,29	9,37	11,33	69,48	
Блинчики				120	324,00	9,00	11,00	47,00	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Мука	35,00	35,000		116,73	3,61	0,39	24,71	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	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						
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Молоко сгущенное	24,62	24,620		80,58	1,77	2,09	13,66	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Чай с сахаром				200	28,00			7,00	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
Яблоки				160	65,00	1,00		16,00	
	Яблоки				65,28	0,64		15,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1739	1542,00	57,00	50,00	216,00	