

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	510,63	14,39	15,32	78,83	
Каша рисовая вязкая					200	219,00	7,00	8,00	30,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50		
	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	0,35	0,350							
Какао с молоком					200	96,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05		
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					98	62,00			15,00	
	Сок	98,17	98,170		61,75	0,29	0,10	14,92		
ОБЕД					733	894,37	35,82	38,14	102,02	
Салат весенний					60	58,00	1,00	3,00	6,00	
	Картофель	30,00	15,000		11,52	0,30	0,06	2,45		
	Огурцы соленые	30,12	22,090		2,21	0,18		0,38		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Горошек консервированный	31,65	19,180		7,37	0,59		1,25		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
Свекольник					200	239,00	11,00	14,00	18,00	
	Говядина 1 кат	48,00	43,000		93,91	8,00	6,88			
	Сметана 15%	11,79	11,790		18,84	0,31	1,77	0,42		
	Свекла	90,00	70,000		29,47	1,05	0,07	6,16		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	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		
	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							
Компот из смеси сухофруктов					200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	13,62	13,620		1,30	0,31		0,01		

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)
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Запеканка из говядины с рисом				200	401,00	18,00	20,00	36,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	45,00	45,000		149,85	3,15	0,45	33,30	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,50	1,500						
	Говядина 1 кат	65,65	60,600		132,35	11,27	9,70		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
Хлеб пшеничный формовой				29	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб пшеничный	29,00	29,000		67,98	2,20	0,23	14,27	
Хлеб ржаной				44	87,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной	44,43	44,430		86,55	2,71	0,53	17,73	
ПОЛДНИК				390	387,40	30,21	16,06	30,52	
Сырники из творога запеченные				150	297,00	25,00	11,00	23,00	
	Творог	104,00	104,000		146,64	21,84	5,20	3,12	
	Мука	20,00	20,000		66,70	2,06	0,22	14,12	
	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		
	Соль йодированная	2,00	2,000						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
Чай с сахаром				200	28,00			7,00	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1671	1792,00	80,00	70,00	211,00	