

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					556	507,85	13,49	14,13	81,71	
Каша рисовая вязкая					200	225,00	7,00	8,00	32,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	24,33	24,330		81,02	1,70	0,24	18,00		
	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							
Какао с молоком					200	78,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76		
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с маслом					50	139,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	47,06	47,060		110,31	3,58	0,38	23,15		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					106	67,00			16,00	
	Сок	106,07	106,070		66,72	0,32	0,11	16,12		
ОБЕД					743	820,11	33,08	31,82	100,43	
Салат весенний					60	69,00	2,00	3,00	8,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Огурцы соленые	32,44	23,790		2,38	0,19		0,40		
	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	34,33	20,810		7,99	0,65		1,35		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
Свекольник					200	223,00	9,00	12,00	20,00	
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Сметана 15%	12,56	12,560		20,07	0,33	1,88	0,45		
	Свекла	100,00	75,000		31,58	1,13	0,08	6,60		
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	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							
Запеканка картофельная с мясом					200	312,00	17,00	16,00	26,00	

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.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	
	Говядина 1 кат	65,00	60,000		131,04	11,16	9,60		
	Яйцо куриное	1/6 шт.	6,400		10,05	0,81	0,74	0,04	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	10,94	10,940		1,04	0,25		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб ржаной				50	97,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной				97,40	3,05	0,60	19,95	
Хлеб пшеничный				33	77,00	3,00		16,00	
	Хлеб пшеничный				77,35	2,51	0,26	16,24	
ПОЛДНИК				494	461,39	31,09	16,90	46,26	
Сырники из творога запеченные				110	316,00	25,00	12,00	26,00	
	Творог	103,29	103,290		145,64	21,69	5,16	3,10	
	Мука	25,00	25,000		83,38	2,58	0,28	17,65	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/5 шт.	8,800		13,82	1,12	1,01	0,06	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	Соль йодированная	1,10	1,100						
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	24,00			6,00	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
Яблоки				144	59,00	1,00		14,00	
	Яблоки				58,75	0,58		14,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1793	1789,00	78,00	63,00	228,00	