

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	496,41	15,00	14,87	75,67	13,44
Каша "Дружба"					200	231,00	8,00	8,00	31,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	14,17	14,170		47,19	0,99	0,14	10,49		
	Крупа пшено	14,17	14,170		48,42	1,63	0,47	9,42		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Кофейный напиток с молоком					200	89,00	3,00	3,00	12,00	1,00
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Бутерброды с маслом					50	136,00	4,00	3,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,94	45,940		107,68	3,49	0,37	22,60		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Яблоки					98	40,00			10,00	10,00
	Яблоки				39,98	0,39		9,60	9,800	
ОБЕД					764	799,45	46,18	25,42	96,58	105,83
Салат из капусты белокочанной					60	47,00	1,00	3,00	4,00	25,00
	Капуста белокочанная	53,00	53,000		14,26	0,95	0,05	2,49	23,850	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,30	0,300							
Борщ с капустой и картофелем					200	192,00	10,00	8,00	20,00	52,00
	Сметана 15%	9,86	9,860		15,76	0,26	1,48	0,35	0,039	
	Свекла	50,00	38,000		16,00	0,57	0,04	3,34	3,800	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Соль йодированная	0,70	0,700							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Грудка куриная	32,50	27,420		39,76	5,76	1,37	1,10		
Суфле рыбное					100	220,00	27,00	9,00	7,00	2,00
	Минтай	147,22	142,210		101,96	22,61	1,28		0,711	

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)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,60	1,600						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Пюре картофельное				130	146,00	4,00	4,00	23,00	27,00
	Картофель	190,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Чай с сахаром				200	40,00			10,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
Хлеб ржаной				48	94,00	3,00	1,00	19,00	
	Хлеб ржаной				93,50	2,93	0,58	19,15	
Хлеб пшеничный				26	61,00	2,00		13,00	
	Хлеб пшеничный				60,94	1,98	0,21	12,79	
ПОЛДНИК				450	294,90	12,81	14,16	29,11	43,63
Омлет натуральный				100	124,00	7,00	9,00	3,00	1,00
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,38	0,380						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
Какао с молоком				200	87,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,50	1,500		4,10	0,36	0,23	0,15	
Рагу из овощей (2-й вариант)				150	83,00	3,00	1,00	15,00	42,00
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	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)
	Соль йодированная	0,81	0,810						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1762	1591,00	74,00	54,00	201,00	163,00