

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					589	601,78	15,04	14,35	103,15	
Кофейный напиток с молоком					200	66,00	2,00	2,00	11,00	
	Молоко	54,00	54,000		31,97	1,57	1,73	2,54		
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Каша гречневая вязкая					200	219,00	8,00	6,00	34,00	
	Молоко	72,00	72,000		42,62	2,09	2,30	3,38		
	Крупа гречневая	45,24	45,240		139,57	5,70	1,49	25,83		
	Соль йодированная	0,49	0,490							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
Бутерброды с маслом					40	112,00	3,00	3,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,77	35,770		83,84	2,72	0,29	17,60		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					120	75,00			18,00	
	Сок	120,00	120,000		75,48	0,36	0,12	18,24		
Печенье					29	129,00	2,00	3,00	22,00	
	Печенье	29,59	29,590		128,95	2,22	3,49	22,16		
ОБЕД					729	796,28	30,64	30,79	99,23	
Салат из свеклы отварной					60	66,00	1,00	3,00	9,00	
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
Суп крестьянский с крупой					200	218,00	10,00	12,00	18,00	
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	Крупа пшеничная	7,00	7,000		24,71	1,12	0,07	4,90		
	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		
	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	0,80	0,800							
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
Гуляш из отварной говядины					70	165,00	10,00	12,00	4,00	
	Говядина 1 кат	55,12	50,110		109,44	9,32	8,02			
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Мука	3,00	3,000		10,01	0,31	0,03	2,12		

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)
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Макаронные изделия отварные			130	166,00	5,00	3,00	30,00	
	Макаронные изделия	42,41	42,410		143,22	4,67	0,55	29,90	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	10,77	10,770		1,03	0,25		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Хлеб ржаной			53	103,00	3,00	1,00	21,00	
	Хлеб ржаной				103,24	3,23	0,64	21,15	
	Хлеб пшеничный			16	38,00	1,00		8,00	
	Хлеб пшеничный				37,50	1,22	0,13	7,87	
	ПОЛДНИК			488	401,31	18,33	12,48	53,93	
	Омлет натуральный			100	124,00	7,00	9,00	3,00	
	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	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Сырники из творога запеченные			80	209,00	11,00	3,00	34,00	
	Творог	30,00	30,000		42,30	6,30	1,50	0,90	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	Чай с сахаром			200	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яблоки			108	44,00			11,00	
	Яблоки				44,06	0,43		10,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1806	1799,00	64,00	58,00	256,00	