

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					547	530,27	15,68	16,40	80,01	
Каша "Дружба"					200	214,00	7,00	8,00	28,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	14,02	14,020		46,69	0,98	0,14	10,37		
	Крупа пшено	9,28	9,280		31,71	1,07	0,31	6,17		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
Кофейный напиток с молоком					200	117,00	5,00	5,00	14,00	
	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	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
Бутерброды с маслом					45	134,00	4,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,26	45,260		106,09	3,44	0,36	22,27		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					102	65,00			16,00	
	Сок	102,68	102,680		64,59	0,31	0,10	15,61		
ОБЕД					725	742,39	40,30	26,50	85,76	
Салат из соленых огурцов с луком					60	36,00	1,00	3,00	2,00	
	Огурцы соленые	80,41	60,310		6,03	0,48		1,03		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
Щи из свежей капусты					200	223,00	17,00	10,00	16,00	
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76		
	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 растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,20	1,200							
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Сметана 15%	10,52	10,520		16,81	0,27	1,58	0,38		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Индейка 1 кат	76,24	61,390		84,23	13,26	3,44	0,06		
Котлеты "Нежные"					70	155,00	15,00	8,00	7,00	
	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	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	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.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,28	0,280						
	Индейка 1 кат	65,00	60,000		82,32	12,96	3,36	0,06	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Пюре картофельное			130	152,00	4,00	5,00	23,00	
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	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						
	Хлеб пшеничный формовой			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,000		46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной			45	89,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной	45,57	45,570		88,77	2,78	0,55	18,18	
	ПОЛДНИК			390	550,27	38,81	20,77	52,03	
	Запеканка из творога			190	416,00	33,00	15,00	37,00	
	Творог	121,65	121,650		171,53	25,55	6,08	3,65	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	20,00	20,000		66,52	2,06	0,20	14,12	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,44	0,440						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко сгущенное	24,33	24,330		79,63	1,75	2,07	13,50	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Какао с молоком			200	135,00	6,00	6,00	15,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,50	1,500		4,10	0,36	0,23	0,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1662	1823,00	95,00	64,00	218,00	