

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					536	496,51	14,12	15,86	74,36	
Каша манная вязкая					200	185,00	7,00	8,00	22,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59		
	Соль йодированная	0,49	0,490							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Кофейный напиток с молоком					200	86,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с маслом					45	123,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,37	40,370		94,63	3,07	0,32	19,86		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					79	50,00			12,00	
	Сок	78,94	78,940		49,65	0,24	0,08	12,00		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					719	762,38	47,23	23,36	90,87	
Салат из соленых огурцов с луком					60	35,00	1,00	3,00	1,00	
	Огурцы соленые	82,52	48,300		4,83	0,39		0,82		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
Борщ с капустой и картофелем					200	210,00	12,00	8,00	22,00	
	Сметана 15%	7,02	7,020		11,22	0,18	1,05	0,25		
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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		
	Соль йодированная	0,90	0,900							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Сердце говяжье	54,46	49,420		51,15	7,91	1,73	0,99		
Рыбная запеканка					100	229,00	28,00	9,00	8,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41		

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 растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,30	13,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,33	0,330						
	Минтай	150,11	145,110		104,04	23,07	1,31		
	Рис отварной			100	124,00	2,00	2,00	24,00	
	Крупа рисовая	30,00	30,000		99,90	2,10	0,30	22,20	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	2,10	2,100						
	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	
	Компот из смеси сухофруктов			200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,83	12,830		1,22	0,29		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Хлеб пшеничный формовой			18	42,00	1,00		9,00	
	Хлеб пшеничный	18,00	18,000		42,19	1,37	0,14	8,86	
	Хлеб ржаной			41	81,00	3,00	1,00	17,00	
	Хлеб ржаной	41,52	41,520		80,88	2,53	0,50	16,57	
	ПОЛДНИК			380	491,83	31,59	17,57	51,85	
	Запеканка из творога			180	378,00	27,00	13,00	39,00	
	Творог	98,04	98,040		138,24	20,59	4,90	2,94	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яйцо куриное	13/20 шт.	26,000		40,85	3,30	2,99	0,18	
	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	0,41	0,410						
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50	
	Молоко сгущенное	20,00	20,000		65,46	1,44	1,70	11,10	
	Какао с молоком			200	114,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	

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)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1635	1751,00	93,00	57,00	217,00	