

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					580	654,82	21,30	20,76	95,72	
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					200	223,00	9,00	8,00	29,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа пшеничная	24,88	24,880		87,83	3,98	0,25	17,42		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					200	95,00	3,00	4,00	12,00	
	Молоко	110,00	110,000		65,12	3,19	3,52	5,17		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
<i>Бутерброды с сыром</i>					62	177,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,19	45,190		105,93	3,43	0,36	22,23		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					96	61,00			15,00	
	Сок	96,90	96,900		60,95	0,29	0,10	14,73		
<i>Печенье</i>					22	98,00	2,00	3,00	17,00	
	Печенье	22,55	22,550		98,27	1,69	2,66	16,89		
ОБЕД					737	772,69	31,31	24,82	106,05	
<i>Салат из свеклы отварной</i>					60	66,00	1,00	3,00	9,00	
	Свекла	90,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					200	180,00	10,00	8,00	18,00	
	Сметана 15%	4,35	4,350		6,95	0,11	0,65	0,16		
	Картофель	110,00	70,000		53,76	1,40	0,28	11,41		
	Крупа пшеничная	5,00	5,000		17,65	0,80	0,05	3,50		
	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							
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40		
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					70	166,00	10,00	10,00	8,00	
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00			

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.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Макаронные изделия отварные			130	158,00	4,00	3,00	28,00	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20	
	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	11,66	11,660		1,11	0,27		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	Хлеб пшеничный формовой			28	66,00	2,00		14,00	
	Хлеб пшеничный	28,00	28,000		65,63	2,13	0,22	13,78	
	Хлеб ржаной			49	96,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	49,50	49,500		96,43	3,02	0,59	19,75	
	ПОЛДНИК			400	455,13	37,62	17,22	37,46	
	Чай с молоком			200	42,00	1,00	1,00	7,00	
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Суфле из птицы			120	335,00	34,00	16,00	14,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	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	0,45	0,450						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	140,81	135,780		196,88	28,51	6,79	5,43	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	овощи тушеные			80	78,00	3,00		16,00	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	80,00	64,000		17,22	1,15	0,06	3,01	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	

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	100,00	70,000		53,76	1,40	0,28	11,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1717	1883,00	90,00	63,00	239,00	