

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	501,93	16,07	15,87	73,72	
Каша пшеничная вязкая					200	206,00	8,00	8,00	26,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа пшеничная	20,03	20,030		70,71	3,20	0,20	14,02		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Какао с молоком					200	108,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05		
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,14	40,140		94,09	3,05	0,32	19,75		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					103	65,00			16,00	
	Сок	103,56	103,560		65,14	0,31	0,10	15,74		
ОБЕД					756	673,84	24,98	25,11	87,05	
Салат картофельный с зеленым горошком					60	51,00	1,00	3,00	5,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Горошек консервированный	16,00	10,000		3,84	0,31		0,65		
	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	0,15	0,150							
	Огурцы соленые	35,57	20,330		2,03	0,16		0,35		
Суп из овощей					200	154,00	8,00	7,00	14,00	
	Сметана 15%	5,00	5,000		7,99	0,13	0,75	0,18		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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		
	Горошек консервированный	32,56	19,150		7,35	0,59		1,24		
	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							
	Индейка 1 кат	29,50	27,470		37,69	5,93	1,54	0,03		
Рыбная запеканка					100	148,00	7,00	10,00	7,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		

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	1,300						
	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	
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
	Соль йодированная	0,33	0,330						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Пюре картофельное				130	140,00	4,00	4,00	23,00	
	Картофель	190,00	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,52	0,520						
Компот из смеси сухофруктов				200	41,00			10,00	
	Сухофрукты	12,57	12,570		1,20	0,29		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
Хлеб пшеничный формовой				21	49,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный	21,00	21,000		49,22	1,60	0,17	10,33	
Хлеб ржаной				45	89,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной	45,87	45,870		89,35	2,80	0,55	18,30	
ПОЛДНИК				400	499,62	38,99	18,68	43,91	
Запеканка из творога				200	428,00	37,00	16,00	34,00	
	Творог	132,86	132,860		187,33	27,90	6,64	3,99	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Крупа манная	20,00	20,000		66,52	2,06	0,20	14,12	
	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	0,27	0,270						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко сгущеное	14,00	14,000		45,82	1,01	1,19	7,77	
Чай с молоком				200	71,00	2,00	3,00	10,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1704	1675,00	80,00	60,00	205,00	