

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

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					473	430,24	11,85	12,96	66,58	
Каша рисовая вязкая					150	162,00	5,00	6,00	21,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Какао с молоком					180	85,00	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		
	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	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					98	62,00			15,00	
	Сок	98,00	98,000		61,64	0,29	0,10	14,90		
ОБЕД					597	708,70	29,94	32,52	74,13	
Салат весенний					40	50,00	1,00	3,00	5,00	
	Картофель	20,00	10,000		7,68	0,20	0,04	1,63		
	Огурцы соленые	20,00	12,000		1,20	0,10		0,20		
	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		
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Свекольник					180	193,00	9,00	11,00	16,00	
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Свекла	70,00	50,000		21,05	0,75	0,05	4,40		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
Компот из смеси сухофруктов					180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		0,01		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

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)
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Запеканка из говядины с рисом				150	347,00	17,00	18,00	29,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	35,00	35,000		116,55	2,45	0,35	25,90	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,50	1,500						
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
Хлеб пшеничный формовой				15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		35,16	1,14	0,12	7,38	
Хлеб ржаной				32	62,00	2,00		13,00	
	Хлеб ржаной	32,00	32,000		62,34	1,95	0,38	12,77	
ПОЛДНИК				340	285,81	18,92	13,83	21,43	
Сырники из творога запеченные				120	203,00	14,00	9,00	16,00	
	Творог	52,73	52,730		74,35	11,07	2,64	1,58	
	Мука	15,00	15,000		50,03	1,55	0,17	10,59	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	Соль йодированная	1,90	1,900						
	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	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1410	1425,00	61,00	59,00	162,00	