

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					500	490,50	12,32	11,69	84,03	
Кофейный напиток с молоком					180	63,00	2,00	2,00	10,00	
	Молоко	54,00	54,000		31,97	1,57	1,73	2,54		
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Каша гречневая вязкая					150	188,00	7,00	5,00	30,00	
	Молоко	72,00	72,000		42,62	2,09	2,30	3,38		
	Крупа гречневая	37,00	37,000		114,15	4,66	1,22	21,13		
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
Бутерброды с маслом					35	99,00	2,00	3,00	15,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					120	75,00			18,00	
	Сок	120,00	120,000		75,48	0,36	0,12	18,24		
Печенье					15	65,00	1,00	2,00	11,00	
	Печенье	15,00	15,000		65,37	1,13	1,77	11,24		
ОБЕД					620	631,57	25,76	25,16	75,58	
Салат из свеклы отварной					40	48,00	1,00	2,00	7,00	
	Свекла	60,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
Суп крестьянский с крупой					180	176,00	9,00	9,00	15,00	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
Гуляш из отварной говядины					60	145,00	9,00	10,00	4,00	
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Мука	3,00	3,000		10,01	0,31	0,03	2,12		

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)
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Макаронные изделия отварные			110	141,00	4,00	3,00	25,00	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Хлеб ржаной			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный			10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
	ПОЛДНИК			436	357,40	17,24	11,75	45,68	
	Омлет натуральный			90	119,00	7,00	9,00	3,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,42	0,420						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сырники из творога запеченные			70	176,00	10,00	3,00	27,00	
	Творог	30,00	30,000		42,30	6,30	1,50	0,90	
	Мука	30,00	30,000		100,05	3,09	0,33	21,18	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	1,10	1,100						
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	Чай с сахаром			180	24,00			6,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яблоки			96	39,00			9,00	
	Яблоки				39,17	0,38		9,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1556	1479,00	55,00	49,00	205,00	