

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					495	550,75	15,18	16,13	86,24	
Каша "Дружба"					150	190,00	6,00	6,00	26,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	13,00	13,000		43,29	0,91	0,13	9,62		
	Крупа пшено	10,00	10,000		34,17	1,15	0,33	6,65		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,13	0,130							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	111,00	4,00	4,00	14,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
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					106	67,00			16,00	
	Сок	106,00	106,000		66,67	0,32	0,11	16,11		
Печенье					14	61,00	1,00	2,00	10,00	
	Печенье	14,00	14,000		61,01	1,05	1,65	10,49		
ОБЕД					625	617,84	25,98	25,14	71,96	
Борщ с капустой и картофелем					180	182,00	8,00	9,00	17,00	
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36		
	Говядина 1 кат	30,00	25,000		54,60	4,65	4,00			
	Свекла	60,00	43,000		18,10	0,65	0,04	3,78		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Капуста белокочанная	60,00	43,000		11,57	0,77	0,04	2,02		
	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	0,60	0,600							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Пюре картофельное					110	136,00	3,00	5,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,37	0,370							
Чай с сахаром					180	20,00			5,00	

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)
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Овощи консервированные (порциями)			40	4,00			1,00	
	Огурцы соленые	44,00	40,000		4,00	0,32		0,68	
	Хлеб пшеничный формовой			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,000		46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной			35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	35,00	35,000		68,18	2,14	0,42	13,97	
	Голубцы ленивые			60	161,00	11,00	11,00	5,00	
	Капуста белокочанная	36,00	20,000		5,38	0,36	0,02	0,94	
	Говядина 1 кат	55,29	50,260		109,77	9,35	8,04		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	ПОЛДНИК			370	331,82	14,09	17,55	29,40	
	Омлет натуральный			80	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	0,30	0,300						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Какао с молоком			180	121,00	5,00	5,00	14,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Рагу из овощей (2-й вариант)			110	92,00	2,00	4,00	13,00	
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73	
	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	
	Соль йодированная	0,59	0,590						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1490	1500,00	55,00	59,00	188,00	