

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

19 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК				486	521,27	14,47	15,33	81,38	7,47
Каша "Дружба"				150	187,00	7,00	7,00	25,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
	Крупа рисовая	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92	
	Крупа пшено	14,00	14,000		47,84	1,61	0,46	9,31	
	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	0,15	0,150						
Кофейный напиток с молоком				180	98,00	4,00	4,00	12,00	2,00
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
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				99	62,00			15,00	4,00
	Сок	99,00	99,000		62,27	0,30	0,10	15,05	3,960
Печенье				12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99	
ОБЕД				630	675,36	28,40	28,53	76,26	76,10
Салат картофельный				40	46,00	1,00	2,00	6,00	7,00
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12	2,600
	Горошек консервированный	33,00	20,000		7,68	0,62		1,30	2,000
	Морковь	27,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38	1,000
	Огурцы соленые	17,00	12,000		1,20	0,10		0,20	0,600
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250						
Щи из свежей капусты с картофелем				180	182,00	8,00	10,00	15,00	41,00
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

19 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Котлеты из говядины			50	173,00	11,00	11,00	7,00	1,00
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	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	0,800
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Пюре картофельное			130	152,00	4,00	5,00	23,00	27,00
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,47	0,470						
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	0,293
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						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			500	510,32	35,74	16,64	54,39	17,61
	Запеканка из творога			170	311,00	30,00	12,00	20,00	1,00
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	0,600
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	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	0,39	0,390						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Снежок			180	138,00	5,00	5,00	19,00	2,00
	Снежок				137,70	4,86	4,50	19,44	1,620
	Яблоки			150	61,00	1,00		15,00	15,00
	Яблоки				61,20	0,60		14,70	15,000

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

19 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1616	1707,00	79,00	61,00	212,00	101,00