

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					479	512,25	13,89	15,59	79,12	
Каша рисовая вязкая					150	179,00	6,00	6,00	25,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80		
	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	0,19	0,190							
Кофейный напиток с молоком					180	110,00	4,00	4,00	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		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с маслом					40	110,00	3,00	3,00	17,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					97	61,00			15,00	
	Сок	97,00	97,000		61,01	0,29	0,10	14,74		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					635	586,94	24,42	23,18	70,26	
Винегрет овощной					40	51,00	1,00	2,00	7,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Свекла	30,00	20,000		8,42	0,30	0,02	1,76		
	Огурцы соленые	20,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
Щи из свежей капусты с картофелем					180	166,00	7,00	9,00	14,00	
	Говядина 1 кат	30,00	25,000		54,60	4,65	4,00			
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							

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	
Жаркое по-домашнему				180	234,00	12,00	12,00	21,00	
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00		
	Картофель	180,00	117,000		89,86	2,34	0,47	19,07	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
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	
ПОЛДНИК				425	529,76	21,66	16,02	74,75	
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем				90	341,00	16,00	11,00	45,00	
	Мука	45,00	45,000		150,08	4,64	0,50	31,77	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Творог	40,00	40,000		56,40	8,40	2,00	1,20	
	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	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,59	0,590						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
Какао с молоком				180	125,00	5,00	5,00	15,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Яблоки				155	63,00	1,00		15,00	
	Яблоки				63,24	0,62		15,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1539	1629,00	60,00	55,00	224,00	