

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					510	545,80	17,52	17,87	78,77	8,59
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					150	161,00	7,00	6,00	20,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа пшеничная	15,00	15,000		52,95	2,40	0,15	10,50		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00		
<i>Какао с молоком</i>					180	110,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i>Бутерброды с сыром</i>					53	151,00	5,00	6,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					115	72,00			17,00	5,00
	Сок	115,00	115,000		72,34	0,35	0,12	17,48	4,600	
<i>Печенье</i>					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					625	600,97	24,75	25,29	68,68	37,88
<i>Салат из моркови с сухофруктами</i>					40	44,00	1,00	2,00	6,00	2,00
	Морковь	50,00	38,000		12,81	0,49	0,04	2,62	1,900	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,06	0,060							
<i>Суп из овощей</i>					180	155,00	7,00	9,00	12,00	15,00
	Сметана 15%	8,00	8,000		12,78	0,21	1,20	0,29	0,032	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	1,500	
	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	30,00	25,000		54,60	4,65	4,00			
<i>Голубцы ленивые</i>					50	159,00	11,00	11,00	5,00	8,00
	Капуста белокочанная	20,00	15,000		4,04	0,27	0,02	0,71	6,750	

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)
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
Свёкла, тушенная с курагой или яблоками				110	86,00	2,00	3,00	12,00	13,00
	Свекла	160,00	120,000		50,52	1,80	0,12	10,56	12,000
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		0,01	0,358
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
Хлеб пшеничный				25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				58,60	1,90	0,20	12,30	
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
ПОЛДНИК				393	467,81	21,38	13,47	65,25	14,13
Чай с молоком				180	107,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
Ватрушка "Лакомка"				100	315,00	17,00	9,00	42,00	1,00
	Творог	46,00	46,000		64,86	9,66	2,30	1,38	0,230
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	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	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
Яблоки				113	46,00			11,00	11,00

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.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Яблоки				46,10	0,45		11,07	11,300
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1528	1615,00	64,00	57,00	213,00	61,00