

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					494	514,87	15,10	13,86	82,45	
Каша гречневая рассыпчатая					150	155,00	5,00	3,00	28,00	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Какао с молоком					180	104,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	65,00			16,00	
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					666	647,22	26,57	24,17	80,89	
Икра овощная					40	15,00	1,00		3,00	
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08		
Рассольник					180	143,00	6,00	6,00	16,00	
	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		
	Огурцы соленые	16,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	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	0,30	0,300							
	Грудка куриная	25,00	20,000		29,00	4,20	1,00	0,80		
Запеканка рисовая					150	311,00	14,00	16,00	28,00	
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	Крупа рисовая	35,00	35,000		116,55	2,45	0,35	25,90		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

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)
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Овощи отварные			60	40,00	1,00	2,00	4,00	
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Соль йодированная	0,26	0,260						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	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			36	70,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	36,00	36,000		70,13	2,20	0,43	14,36	
	ПОЛДНИК			400	386,88	14,01	12,27	55,12	
	Булочка домашняя			80	226,00	7,00	6,00	36,00	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,57	0,570		0,48	0,07		0,05	
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Чай с сахаром			180	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яйцо вареное			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Овощное рагу			100	74,00	2,00	2,00	13,00	
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	

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)
	Соль йодированная	0,36	0,360						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1560	1549,00	56,00	50,00	218,00	