

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					490	524,75	14,94	15,56	81,26	8,98
Каша рисовая вязкая					150	195,00	6,00	6,00	29,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50		
	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	0,23	0,230							
Кофейный напиток с молоком					180	134,00	5,00	6,00	15,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	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					115	74,00			18,00	5,00
	Сок	117,27	117,270		73,76	0,35	0,12	17,83	4,691	
ОБЕД					620	641,24	25,59	25,33	77,81	73,98
Салат весенний					40	55,00	2,00	2,00	7,00	9,00
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800	
	Свекла	30,00	19,000		8,00	0,29	0,02	1,67	1,900	
	Огурцы соленые	30,00	12,000		1,20	0,10		0,20	0,600	
	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	
	Морковь	20,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600	
	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			
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
	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	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Жаркое по-домашнему					150	236,00	11,00	13,00	19,00	23,00

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 2022г.

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	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20		
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	22,000
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
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						0,040
Хлеб пшеничный				30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
ПОЛДНИК				400	539,02	18,11	14,02	85,10	17,06
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем				80	364,00	13,00	9,00	59,00	1,00
	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	0,780
	Творог	20,00	20,000		28,20	4,20	1,00	0,60	0,100
	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	6,00	6,000		5,09	0,76		0,51	
	Соль йодированная	0,53	0,530						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Повидло	20,00	20,000		52,32	0,08		13,00	0,100
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
Какао с молоком				180	117,00	5,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Яблоки				140	57,00	1,00		14,00	14,00
	Яблоки				57,12	0,56		13,72	14,000

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 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					1510	1705,00	59,00	55,00	244,00	100,00