

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

11 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				484	384,76	9,14	6,23	73,08	4,36
Каша гречневая рассыпчатая				150	170,00	6,00	3,00	31,00	
	Крупа гречневая	45,00	45,000		138,83	5,67	1,49	25,70	
	Соль йодированная	0,36	0,360						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
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	
Чай с сахаром				180	24,00			6,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
Соки овощные, фруктовые и ягодные				109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57	4,360
ОБЕД				638	465,59	20,06	16,47	59,33	85,98
Салат из свеклы отварной				40	35,00	1,00	2,00	4,00	4,00
	Свекла	70,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52	4,000
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
Суп крестьянский с крупой				180	151,00	9,00	5,00	17,00	15,00
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200
	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		
	Соль йодированная	1,10	1,100						
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20	
Капуста тушеная с говядиной				180	138,00	7,00	9,00	8,00	66,00
	Капуста белокочанная	180,00	144,000		38,74	2,59	0,14	6,77	64,800
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Говядина 1 кат	26,00	21,000		45,86	3,91	3,36		
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

11 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	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 пшеничный			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной			38	74,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной				74,02	2,32	0,46	15,16	
	ПОЛДНИК			366	376,00	11,25	10,62	58,85	12,20
	Булочка дорожная			90	227,00	7,00	6,00	36,00	1,00
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	1,40	1,400		1,19	0,18		0,12	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	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	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Кофейный напиток с молоком			180	110,00	4,00	4,00	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	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
	Яблоки			96	39,00			9,00	10,00
	Яблоки				39,17	0,38		9,41	9,600
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1488	1226,00	40,00	33,00	191,00	103,00