

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

21 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					515	437,03	13,09	10,75	72,00	15,95
Каша гречневая вязкая					150	243,00	9,00	7,00	35,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					180	14,00			4,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	15,00	15,000		14,40			3,60		
Бутерброды с сыром					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		
Яблоки					140	57,00	1,00		14,00	14,00
	Яблоки				57,12	0,56		13,72	14,000	
ОБЕД					650	723,32	44,90	24,20	81,50	77,26
Салат картофельный с зеленым горошком					40	43,00	1,00	2,00	5,00	7,00
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800	
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	1,500	
	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	0,15	0,150							
	Огурцы соленые	40,00	20,000		2,00	0,16		0,34	1,000	
Суп картофельный с рыбой					180	153,00	11,00	5,00	15,00	42,00
	Минтай	55,00	50,000		35,85	7,95	0,45		0,250	
	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	
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	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							
Суфле из птицы					70	259,00	26,00	12,00	12,00	2,00
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

21 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	120,00	100,000		145,00	21,00	5,00	4,00	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Пюре картофельное			130	146,00	4,00	4,00	23,00	27,00
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	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 ржаной			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный			10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
	ПОЛДНИК			320	511,86	28,74	19,72	54,85	2,90
	Ватрушка "Лакомка"			100	342,00	20,00	11,00	42,00	1,00
	Творог	60,00	59,000		83,19	12,39	2,95	1,77	0,295
	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	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	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	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Чай с молоком			180	107,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Чай	0,90	0,900		0,11			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	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

21 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Яйцо вареное			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1485	1672,00	87,00	55,00	208,00	96,00