

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					475	439,43	10,35	11,15	74,45	
<i>Каша "Дружба"</i>					150	204,00	7,00	7,00	30,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
	Крупа пшено	10,00	10,000		34,17	1,15	0,33	6,65		
	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	0,15	0,150							
<i>Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста</i>					180	22,00			5,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	10,00	10,000		9,60			2,40		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Бутерброды с маслом</i>					40	110,00	3,00	3,00	17,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					95	60,00			14,00	
	Сок	95,00	95,000		59,76	0,29	0,10	14,44		
<i>Печенье</i>					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					625	654,22	30,39	26,21	74,26	
<i>Салат весенний</i>					40	43,00	1,00	2,00	5,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Огурцы соленые	20,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>					180	157,00	10,00	7,00	14,00	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Капуста белокочанная	60,00	40,000		10,76	0,72	0,04	1,88		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							

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)
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40	
	Котлеты из говядины			60	184,00	12,00	12,00	7,00	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,48	0,480						
	Пюре картофельное			110	136,00	3,00	5,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	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			15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		35,16	1,14	0,12	7,38	
	Хлеб ржаной			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	ПОЛДНИК			458	404,97	32,67	12,09	41,39	
	Суфле рыбное			130	207,00	27,00	8,00	7,00	
	Минтай	150,00	145,000		103,97	23,06	1,31		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	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	1,20	1,200						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Снежок			180	138,00	5,00	5,00	19,00	
	Снежок				137,70	4,86	4,50	19,44	
	Яблоки			148	60,00	1,00		15,00	
	Яблоки				60,38	0,59		14,50	

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)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1558	1499,00	73,00	49,00	190,00	