

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					480	465,09	12,24	14,02	72,50	
<i>Каша рисовая вязкая</i>					150	162,00	5,00	6,00	21,00	
	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		
	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	0,19	0,190							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					180	86,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<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>					100	63,00			15,00	
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20		
<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					635	628,05	38,27	20,27	73,23	
<i>Винегрет овощной</i>					40	62,00	2,00	3,00	7,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Свекла	40,00	20,000		8,42	0,30	0,02	1,76		
	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	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	33,00	20,000		7,68	0,62		1,30		
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>					180	167,00	11,00	7,00	14,00	
	Капуста белокочанная	70,00	56,000		15,06	1,01	0,06	2,63		
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	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

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Индейка 1 кат	50,00	40,000		54,88	8,64	2,24	0,04	
Рыбная запеканка				100	175,00	20,00	7,00	7,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,10	1,100						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Соль йодированная	0,22	0,220						
	Минтай	167,00	100,000		71,70	15,90	0,90		
Рис отварной				80	90,00	2,00	2,00	16,00	
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	1,70	1,700						
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	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				386	452,38	21,16	12,51	63,77	
Ватрушка "Лакомка"				90	320,00	18,00	9,00	42,00	
	Творог	50,00	50,000		70,50	10,50	2,50	1,50	
	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	2,00	2,000		17,98		2,00		
	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	

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)	
Какао с молоком					180	85,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	0,80	0,800		2,18	0,19	0,12	0,08		
Яблоки					116	47,00			11,00	
	Яблоки				47,33	0,46		11,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1501	1546,00	72,00	47,00	210,00	