

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					507	512,53	14,26	12,56	85,66	
Кофейный напиток с молоком					180	111,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	141,82	141,820		83,96	4,11	4,54	6,67		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,90	0,900		2,79	0,12		0,58		
Макаронны отварные с сыром					150	151,00	5,00	3,00	25,00	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68		
	Сыр	6,00	6,000		21,39	1,56	1,59	0,21		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					117	74,00			18,00	
	Сок	117,00	117,000		73,59	0,35	0,12	17,78		
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					650	563,59	31,22	18,43	68,25	
Салат с зеленым горошком с луком					40	33,00	1,00	2,00	3,00	
	Горошек консервированный	53,00	32,000		12,29	0,99		2,08		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
Суп картофельный с клецками					200	176,00	9,00	7,00	20,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	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							
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,06	0,060							
	Грудка куриная	32,00	27,000		39,15	5,67	1,35	1,08		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
Котлеты "Нежные"					60	151,00	15,00	6,00	9,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

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)
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	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	0,46	0,460						
	Грудка куриная	85,00	60,000		87,00	12,60	3,00	2,40	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
ювоци тушенные				110	59,00	2,00	3,00	7,00	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Капуста белокочанная	160,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17	
	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	
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	12,73	12,730		1,21	0,29		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				45	88,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной	45,00	45,000		87,66	2,75	0,54	17,96	
ПОЛДНИК				415	368,70	14,19	8,65	58,53	
Пирожки печеные из сдобного теста				100	282,00	14,00	9,00	37,00	
	Молоко	50,00	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	
	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	
	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	
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Сердце говяжье	55,00	45,000		46,58	7,20	1,58	0,90	
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,40	0,400						
Чай с сахаром				180	32,00			8,00	
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Чай	0,80	0,800		0,10			0,02	

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)
Яблоки				135	55,00	1,00		13,00	
	Яблоки				55,08	0,54		13,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1572	1445,00	60,00	40,00	212,00	