

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 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					505	486,13	11,49	10,40	86,66	4,26
Макаронные изделия отварные					150	146,00	4,00	2,00	28,00	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,50	1,500							
Бутерброды с сыром					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	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					101	64,00			15,00	4,00
	Сок	101,00	101,000		63,53	0,30	0,10	15,35	4,040	
Печенье					26	113,00	2,00	3,00	19,00	
	Печенье	26,00	26,000		113,31	1,95	3,07	19,47		
ОБЕД					650	536,32	17,74	17,26	77,51	99,28
Салат из капусты белокочанной					50	36,00	1,00	2,00	3,00	23,00
	Капуста белокочанная	60,00	48,000		12,91	0,86	0,05	2,26	21,600	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,13	0,130							
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
Щи из свежей капусты					180	131,00	5,00	6,00	15,00	43,00
	Капуста белокочанная	80,00	64,000		17,22	1,15	0,06	3,01	28,800	
	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							
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Говядина 1 кат	18,00	13,000		28,39	2,42	2,08			
Жаркое по-домашнему					180	219,00	7,00	9,00	28,00	33,00
	Говядина 1 кат	20,00	20,000		43,68	3,72	3,20			
	Картофель	200,00	160,000		122,88	3,20	0,64	26,08	32,000	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,72	0,720						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	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 пшеничный			30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб ржаной			30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
	ПОЛДНИК			417	205,93	5,47	2,59	40,19	9,53
	Каша гречневая рассыпчатая			150	155,00	5,00	3,00	28,00	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84	
	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	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			180	16,00			4,00	1,00
	Концентрат киселя	12,00	12,000		3,78	0,05	0,04	0,81	0,828
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Яблоки			87	36,00			9,00	9,00
	Яблоки				35,50	0,35		8,53	8,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1572	1228,00	35,00	30,00	204,00	113,00