

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					471	492,96	13,68	15,70	74,26	
Каша рисовая вязкая					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	0,25	0,250							
Какао с молоком					180	114,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05		
Бутерброды с маслом					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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					91	63,00			15,00	
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20		
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					597	612,77	26,70	25,60	68,96	
Салат весенний					40	41,00	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		
	Горошек консервированный	16,00	10,000		3,84	0,31		0,65		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Свекольник					180	155,00	7,00	6,00	17,00	
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36		
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	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		
	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							
	Грудка куриная	28,00	23,000		33,35	4,83	1,15	0,92		

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)	
Запеканка картофельная с мясом					150	297,00	15,00	17,00	22,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93		
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
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 ржаной					30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной	30,00	30,000		58,44	1,83	0,36	11,97		
Хлеб пшеничный формовой					17	40,00	1,00		8,00	
	Хлеб пшеничный	17,00	17,000		39,85	1,29	0,14	8,36		
ПОЛДНИК					430	369,62	23,61	12,65	40,34	
Сырники из творога запеченные					80	230,00	18,00	8,00	21,00	
	Творог	70,00	70,000		98,70	14,70	3,50	2,10		
	Мука	20,00	20,000		66,70	2,06	0,22	14,12		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07		
	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	1,50	1,500							
Яйцо вареное					40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
Чай с сахаром					180	24,00			6,00	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02		
Яблоки					130	53,00	1,00		13,00	
	Яблоки				53,04	0,52		12,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1498	1475,00	64,00	54,00	184,00	