

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					494	507,70	13,88	15,35	78,53	8,13
Каша рисовая вязкая					150	162,00	5,00	6,00	21,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	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							
Кофейный напиток с молоком					180	111,00	4,00	4,00	14,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57	4,360	
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					608	507,63	21,66	20,19	59,89	54,62
Щи из свежей капусты с картофелем					180	150,00	7,00	9,00	11,00	31,00
	Говядина 1 кат	30,00	25,000		54,60	4,65	4,00			
	Капуста белокочанная	60,00	45,000		12,11	0,81	0,05	2,12	20,250	
	Сметана 15%	8,00	8,000		12,78	0,21	1,20	0,29	0,032	
	Картофель	70,00	46,000		35,33	0,92	0,18	7,50	9,200	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	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		
Жаркое по-домашнему					150	213,00	11,00	11,00	18,00	22,00
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	Картофель	160,00	104,000		79,87	2,08	0,42	16,95	20,800	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	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	0,80	0,800							
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	

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)
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
Хлеб пшеничный				20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
Хлеб ржаной				38	74,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной				74,02	2,32	0,46	15,16	
Огурцы соленые				40	4,00			1,00	2,00
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	2,000
ПОЛДНИК				440	489,81	37,80	19,13	41,62	14,76
Какао с молоком				150	108,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
Яблоки				120	49,00			12,00	12,00
	Яблоки				48,96	0,48		11,76	12,000
Запеканка из творога				170	333,00	33,00	15,00	17,00	1,00
	Творог	135,00	135,000		190,35	28,35	6,75	4,05	0,675
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	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	0,39	0,390						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	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	0,260
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1542	1505,00	73,00	55,00	180,00	78,00