

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					473	432,98	13,26	13,55	64,52	
Каша пшеничная вязкая					150	162,00	7,00	6,00	20,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа пшеничная	14,00	14,000		49,42	2,24	0,14	9,80		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Какао с молоком					180	96,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	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					103	65,00			16,00	
	Сок	103,00	103,000		64,79	0,31	0,10	15,66		
ОБЕД					642	559,08	21,91	21,63	69,25	
Салат картофельный с зеленым горошком					40	44,00	1,00	3,00	3,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Горошек консервированный	8,00	5,000		1,92	0,16		0,33		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Огурцы соленые	30,00	15,000		1,50	0,12		0,26		
Суп из овощей					180	123,00	7,00	5,00	12,00	
	Сметана 15%	2,94	2,940		4,70	0,08	0,44	0,11		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	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		
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
	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	0,60	0,600							
	Индейка 1 кат	25,00	23,000		31,56	4,97	1,29	0,02		
Рыбная запеканка					80	139,00	7,00	9,00	7,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		

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)
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
	Соль йодированная	0,18	0,180						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Пюре картофельное				110	125,00	3,00	4,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,44	0,440						
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 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				37	72,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной	37,00	37,000		72,08	2,26	0,44	14,76	
ПОЛДНИК				330	399,52	30,56	15,22	35,10	
Запеканка из творога				150	340,00	29,00	13,00	26,00	
	Творог	100,00	100,000		141,00	21,00	5,00	3,00	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,23	0,230						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко сгущеное	8,00	8,000		26,18	0,58	0,68	4,44	
Чай с молоком				180	60,00	2,00	2,00	9,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1445	1392,00	66,00	50,00	169,00	