

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					477	427,14	10,09	11,17	71,60	
Каша "Дружба"					150	186,00	6,00	6,00	26,00	
	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		
	Крупа пшено	7,00	7,000		23,92	0,81	0,23	4,66		
	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	0,15	0,150							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					180	23,00			6,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	11,00	11,000		10,56			2,64		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
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					96	60,00			15,00	
	Сок	96,00	96,000		60,38	0,29	0,10	14,59		
Печенье					11	48,00	1,00	1,00	8,00	
	Печенье	11,00	11,000		47,94	0,83	1,30	8,24		
ОБЕД					630	645,49	29,42	24,64	76,60	
Салат картофельный					40	52,00	1,00	3,00	5,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Горошек консервированный	21,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04		
	Огурцы соленые	26,00	13,000		1,30	0,10		0,22		
	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	0,25	0,250							
Щи из свежей капусты с картофелем					180	129,00	8,00	4,00	15,00	
	Сметана 15%	7,00	7,000		11,19	0,18	1,05	0,25		
	Капуста белокочанная	70,00	50,000		13,45	0,90	0,05	2,35		
	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 сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	33,00	28,000		40,60	5,88	1,40	1,12		

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)	
Котлеты из говядины					60	184,00	12,00	12,00	7,00	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,48	0,480							
Пюре картофельное					110	136,00	3,00	5,00	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	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,40	0,400							
Компот из смеси сухофруктов					180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		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					514	408,93	28,17	12,95	44,97	
Суфле рыбное					150	194,00	22,00	8,00	7,00	
	Минтай	120,00	115,000		82,46	18,29	1,04			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	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		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,40	1,400							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
Снежок					185	142,00	5,00	5,00	20,00	
	Снежок				141,53	5,00	4,63	19,98		
Яблоки					179	73,00	1,00		18,00	
	Яблоки				73,03	0,72		17,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1621	1482,00	68,00	49,00	193,00	