

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					501	563,75	16,99	18,81	81,64	
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					150	163,00	6,00	7,00	20,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа пшено	15,00	15,000		51,26	1,73	0,50	9,98		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,22	0,220							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					180	86,00	4,00	4,00	9,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<i>Бутерброды с сыром</i>					53	151,00	5,00	6,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					94	59,00			14,00	
	Сок	94,00	94,000		59,13	0,28	0,09	14,29		
<i>Печенье</i>					24	105,00	2,00	3,00	18,00	
	Печенье	24,00	24,000		104,59	1,80	2,83	17,98		
ОБЕД					1094	989,12	54,23	38,59	106,33	
<i>Салат из свеклы отварной</i>					40	44,00	1,00	3,00	4,00	
	Свекла	70,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					180	149,00	8,00	6,00	16,00	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33		
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					60	146,00	9,00	12,00	1,00	
	Говядина 1 кат	53,00	48,000		104,83	8,93	7,68			
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

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 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	0,60	0,600						
	Макаронные изделия отварные			110	141,00	4,00	3,00	25,00	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Компот из смеси сухофруктов			180	22,00			5,00	
	Сухофрукты	18,67	18,670		1,78	0,43		0,02	
	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			38	74,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной	38,00	38,000		74,02	2,32	0,46	15,16	
	Суфле из птицы			150	296,00	29,00	14,00	14,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	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	0,57	0,570						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Грудка куриная	115,00	105,000		152,25	22,05	5,25	4,20	
	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	
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Чай с сахаром			180	24,00			6,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яблоки			141	58,00	1,00		14,00	
	Яблоки				57,53	0,56		13,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1595	1553,00	71,00	57,00	188,00	