

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					507	552,27	17,19	18,94	78,28	8,99
Каша манная вязкая					150	145,00	5,00	6,00	17,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кофейный напиток с молоком					180	134,00	5,00	6,00	15,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с сыром					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	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					112	70,00			17,00	4,00
	Сок	112,00	112,000		70,45	0,34	0,11	17,02	4,480	
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					650	610,64	40,65	23,09	60,13	78,86
Огурцы соленые					40	4,00			1,00	2,00
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	2,000	
Суп с макаронными изделиями и картофелем					180	167,00	9,00	7,00	18,00	16,00
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040	
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Макаронные изделия	5,00	5,000		16,89	0,55	0,07	3,53		
	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			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
Суфле из птицы					110	271,00	26,00	14,00	10,00	2,00
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,55	0,550							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Грудка куриная	130,00	100,000		145,00	21,00	5,00	4,00	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Хлеб пшеничный	5,00	5,000		11,72	0,38	0,04	2,46	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
Овощи отварные				100	58,00	3,00	2,00	8,00	58,00
	Капуста белокочанная	170,00	125,000		33,63	2,25	0,13	5,88	56,250
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,27	0,270						
Компот из смеси сухофруктов				180	26,00			6,00	2,00
	Сухофрукты	8,00	8,000		0,76	0,18		0,01	0,260
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
	Яблоки	15,00	13,000		5,30	0,05		1,27	1,300
Хлеб ржаной				25	49,00	2,00		10,00	
	Хлеб ржаной				48,70	1,53	0,30	9,98	
Хлеб пшеничный				15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный				35,16	1,14	0,12	7,38	
ПОЛДНИК				340	433,96	30,31	24,26	23,60	19,70
Рыба, запеченная с яйцом				120	210,00	25,00	9,00	8,00	2,00
	Минтай	130,00	125,000		89,63	19,88	1,13		0,625
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	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	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Какао с молоком				180	121,00	5,00	5,00	14,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ " Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Салат из капусты белокочанной			40	103,00	1,00	10,00	2,00	15,00
	Капуста белокочанная	44,00	32,000		8,61	0,58	0,03	1,50	14,400
	Морковь	4,80	3,600		1,21	0,05		0,25	0,180
	Масло растительное	1,00	10,000		89,91		9,99		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1497	1597,00	88,00	66,00	162,00	108,00