

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					472	433,15	12,59	13,53	65,28	
Кофейный напиток с молоком					180	114,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,30	0,300		0,93	0,04		0,19		
Суп молочный с макаронными изделиями					150	145,00	5,00	5,00	19,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	Макаронные изделия	15,00	15,000		50,66	1,65	0,20	10,58		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,90	0,900							
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					102	64,00			16,00	
	Сок	102,00	102,000		64,16	0,31	0,10	15,50		
ОБЕД					605	516,24	27,43	20,17	56,33	
Салат с зеленым горошком с луком					40	42,00	1,00	3,00	3,00	
	Горошек консервированный	54,00	32,000		12,29	0,99		2,08		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
Суп крестьянский с крупой					180	148,00	7,00	6,00	15,00	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	1,10	1,100							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
Котлеты "Нежные"					60	160,00	15,00	7,00	9,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	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		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			

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)
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Грудка куриная	70,00	60,000		87,00	12,60	3,00	2,40	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
Свёкла, тушенная со сливочным маслом				110	75,00	2,00	3,00	10,00	
	Свекла	160,00	110,000		46,31	1,65	0,11	9,68	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	12,00	12,000		1,14	0,27		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Хлеб пшеничный формовой				5	12,00			2,00	
	Хлеб пшеничный	5,00	5,000		11,72	0,38	0,04	2,46	
Хлеб ржаной				30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной	30,00	30,000		58,44	1,83	0,36	11,97	
ПОЛДНИК				410	312,04	7,18	9,43	49,64	
Блинчики				100	239,00	7,00	9,00	32,00	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Мука	25,00	25,000		83,38	2,58	0,28	17,65	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Соль йодированная	0,85	0,850						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Молоко сгущенное	15,00	15,000		49,10	1,08	1,28	8,33	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Чай	0,30	0,300		0,04			0,01	
Яблоки				130	53,00	1,00		13,00	
	Яблоки				53,04	0,52		12,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1487	1261,00	47,00	43,00	171,00	