

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					486	522,65	15,78	15,23	80,68	
Каша гречневая рассыпчатая					150	163,00	6,00	4,00	27,00	
	Крупа гречневая	35,00	35,000		107,98	4,41	1,16	19,99		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		
Какао с молоком					180	108,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	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 сыром					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	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		
Соус вишневый, земляничный или малиновый					96	60,00			15,00	
	Сок	96,00	96,000		60,38	0,29	0,10	14,59		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					605	620,02	26,32	22,50	78,11	
Икра овощная					40	15,00	1,00		3,00	
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08		
Рассольник					180	150,00	7,00	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		
	Огурцы соленые	20,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	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	0,30	0,300							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
Запеканка рисовая					150	317,00	14,00	16,00	30,00	
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
	Крупа рисовая	35,00	35,000		116,55	2,45	0,35	25,90		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		

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)
	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	
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Хлеб пшеничный				25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				58,60	1,90	0,20	12,30	
Хлеб ржаной				30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
ПОЛДНИК				384	694,35	29,47	29,82	77,02	
Булочка домашняя				80	508,00	19,00	21,00	60,00	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	50,00	500,000		296,00	14,50	16,00	23,50	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	8,000		31,94			7,98	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,57	0,570		0,48	0,07		0,05	
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
Ряженка				160	81,00	5,00	4,00	7,00	
	Ряженка				81,44	4,64	4,00	6,72	
Яблоки				104	42,00			10,00	
	Яблоки				42,43	0,42		10,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1475	1837,00	72,00	68,00	236,00	