

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					485	535,10	14,81	15,82	83,40	
Каша "Дружба"					150	203,00	7,00	7,00	29,00	
	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	12,00	12,000		41,00	1,38	0,40	7,98		
	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							
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		
Кофейный напиток с молоком					180	108,00	4,00	4,00	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		
	Кофейный напиток	0,50	0,500		1,55	0,07		0,32		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	65,00			16,00	
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81		
Печенье					11	48,00	1,00	1,00	8,00	
	Печенье	11,00	11,000		47,94	0,83	1,30	8,24		
ОБЕД					622	644,91	28,17	27,28	71,73	
Салат картофельный					40	24,00	1,00		5,00	
	Картофель	35,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Морковь	15,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83		
	Огурцы соленые	24,00	12,000		1,20	0,10		0,20		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Щи из свежей капусты с картофелем					180	179,00	8,00	10,00	15,00	
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Капуста белокочанная	60,00	48,000		12,91	0,86	0,05	2,26		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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 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							
Котлеты из говядины					60	184,00	12,00	12,00	7,00	

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.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	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	132,00	3,00	5,00	19,00	
	Картофель	160,00	104,000		79,87	2,08	0,42	16,95	
	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	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Хлеб ржаной				42	82,00	3,00	1,00	17,00	
	Хлеб ржаной				81,82	2,56	0,50	16,76	
Хлеб пшеничный				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
ПОЛДНИК				434	293,55	27,26	10,29	23,00	
Суфле рыбное				150	235,00	27,00	10,00	9,00	
	Минтай	135,00	130,000		93,21	20,67	1,17		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	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	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,40	1,400						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Морковь	25,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31	
Кисель из концентрата плодового или ягодного				180	16,00			4,00	
	Концентрат киселя	12,00	12,000		3,78	0,05	0,04	0,81	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
Яблоки				104	42,00			10,00	

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.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Яблоки				42,43	0,42		10,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1541	1474,00	70,00	53,00	178,00	