

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					491	476,44	15,84	13,47	72,99	13,60
Каша гречневая рассыпчатая					150	170,00	6,00	3,00	31,00	
	Крупа гречневая	45,00	45,000		138,83	5,67	1,49	25,70		
	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							
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	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
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	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Яблоки					113	46,00			11,00	11,00
	Яблоки				46,10	0,45		11,07	11,300	
ОБЕД					670	632,27	26,97	21,75	82,22	57,82
Икра овощная					40	15,00	1,00		3,00	3,00
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08	2,800	
Рассольник					180	155,00	8,00	6,00	17,00	15,00
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Огурцы соленые	28,00	14,000		1,40	0,11		0,24	0,700	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	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	295,00	13,00	14,00	30,00	2,00
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	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		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ " Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
Овощи отварные				70	40,00	2,00	1,00	5,00	37,00
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	13,00	13,000		1,24	0,30		0,01	0,423
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
Хлеб пшеничный				20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
Хлеб ржаной				30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
ПОЛДНИК				360	322,48	8,62	8,05	53,93	32,58
Булочка домашняя				70	235,00	7,00	7,00	36,00	1,00
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	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	0,50	0,500		0,42	0,06		0,04	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
Чай с сахаром				180	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
Овощное рагу				110	63,00	2,00	1,00	12,00	32,00
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	10,400
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Капуста белокочанная	60,00	45,000		12,11	0,81	0,05	2,12	20,250
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1521	1431,00	51,00	43,00	209,00	104,00