

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					494	523,63	15,08	13,27	86,00	
Кофейный напиток с молоком					180	111,00	4,00	4,00	14,00	
	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	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
Макаронны отварные с сыром					150	175,00	7,00	4,00	29,00	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					107	63,00			15,00	
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					617	572,11	27,90	23,78	61,67	
Салат с зеленым горошком с луком					40	37,00	1,00	2,00	3,00	
	Горошек консервированный	66,00	40,000		15,36	1,24		2,60		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
Суп картофельный с клецками					180	170,00	9,00	6,00	21,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	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		
	Соль йодированная	0,54	0,540							
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,05	0,050							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
Котлеты из говядины					60	184,00	12,00	12,00	7,00	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			

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)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,48	0,480						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
Овощи отварные				110	65,00	2,00	3,00	7,00	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Капуста белокочанная	160,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17	
	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	
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 формовой				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
Хлеб ржаной				37	72,00	2,00		15,00	
	Хлеб ржаной	37,00	37,000		72,08	2,26	0,44	14,76	
ПОЛДНИК				389	397,49	18,16	9,80	59,22	
Пирожки печеные из сдобного теста				100	311,00	17,00	9,00	41,00	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	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	
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,55	0,550						
	Печень говяжья	60,00	55,000		69,36	9,85	2,04	2,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	25,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
Яблоки				109	44,00			11,00	
	Яблоки				44,47	0,44		10,68	
Чай с молоком				180	42,00	1,00	1,00	7,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	

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)
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1500	1493,00	61,00	47,00	207,00	