

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

14 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					483	453,72	14,03	14,25	67,34	6,90
Каша пшенная вязкая					150	180,00	7,00	7,00	23,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа пшено	20,00	20,000		68,34	2,30	0,66	13,30		
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Какао с молоком					180	60,00	2,00	2,00	9,00	1,00
	Молоко	56,00	56,000		33,15	1,62	1,79	2,63	0,728	
	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					53	151,00	5,00	6,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					100	63,00			15,00	4,00
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20	4,000	
ОБЕД					640	604,61	27,63	23,49	70,72	41,58
Салат из моркови с сухофруктами					40	44,00	1,00	2,00	6,00	2,00
	Морковь	50,00	37,000		12,47	0,48	0,04	2,55	1,850	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Суп из овощей					180	167,00	10,00	7,00	16,00	18,00
	Сметана 15%	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044	
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200	
	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	
	Горошек консервированный	33,00	20,000		7,68	0,62		1,30	2,000	
	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	0,60	0,600							
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40		
Голубцы ленивые					50	159,00	11,00	11,00	5,00	8,00
	Капуста белокочанная	20,00	15,000		4,04	0,27	0,02	0,71	6,750	
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00			
	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	0,800	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

14 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Свёкла, тушеная			130	90,00	2,00	3,00	13,00	14,00
	Свекла	180,00	130,000		54,73	1,95	0,13	11,44	13,000
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	0,293
	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			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
	ПОЛДНИК			380	288,67	13,16	14,13	27,21	49,53
	Омлет натуральный			90	127,00	8,00	9,00	3,00	1,00
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,42	0,420						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04	
	Чай с молоком			180	83,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Овощи отварные			110	78,00	3,00	2,00	13,00	47,00
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,33	0,330						
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	10,400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1503	1347,00	55,00	52,00	165,00	98,00