

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					461	442,36	12,25	14,19	66,45	
Каша манная вязкая					150	145,00	5,00	6,00	17,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	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		
Кофейный напиток с молоком					180	85,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,50	0,500		1,55	0,07		0,32		
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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					79	50,00			12,00	
	Сок	79,00	79,000		49,69	0,24	0,08	12,01		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					610	611,51	41,96	18,72	68,83	
Салат из соленых огурцов с луком					40	24,00		2,00	1,00	
	Огурцы соленые	64,00	32,000		3,20	0,26		0,54		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Борщ с капустой и картофелем					180	166,00	10,00	6,00	18,00	
	Сметана 15%	7,00	7,000		11,19	0,18	1,05	0,25		
	Свекла	60,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	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	0,60	0,600							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Сердце говяжье	45,00	40,000		41,40	6,40	1,40	0,80		
Рыбная запеканка					90	211,00	27,00	8,00	7,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		

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)
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,20	0,200						
	Минтай	145,00	140,000		100,38	22,26	1,26		
	Рис отварной			80	107,00	2,00	2,00	20,00	
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	1,70	1,700						
	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	
	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 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			30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной	30,00	30,000		58,44	1,83	0,36	11,97	
	ПОЛДНИК			330	430,99	27,91	14,85	46,44	
	Запеканка из творога			150	335,00	24,00	11,00	35,00	
	Творог	90,00	90,000		126,90	18,90	4,50	2,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	Молоко сгущеное	20,00	20,000		65,46	1,44	1,70	11,10	
	Какао с молоком			180	96,00	4,00	4,00	12,00	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	

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)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1401	1485,00	82,00	48,00	182,00	