

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					489	532,77	15,42	13,10	88,32	6,20
Кофейный напиток с молоком					180	110,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Макаронны отварные с сыром					150	192,00	7,00	4,00	32,00	
	Макаронные изделия	45,00	45,000		151,97	4,95	0,59	31,73		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	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					104	65,00			16,00	4,00
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81	4,160	
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					600	569,22	26,75	24,65	60,18	33,37
Салат с зеленым горошком с луком					40	37,00	1,00	2,00	3,00	5,00
	Горошек консервированный	66,00	40,000		15,36	1,24		2,60	4,000	
	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	0,800	
Суп картофельный с клецками					180	158,00	8,00	7,00	16,00	13,00
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800	
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,54	0,540							
	Мука	5,00	5,000		16,68	0,52	0,06	3,53		
	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	0,040	
Котлеты из говядины					50	184,00	12,00	12,00	7,00	1,00
	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	0,260
	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	0,40	0,400						
	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
	Овощи отварные			110	88,00	2,00	3,00	12,00	14,00
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Свекла	170,00	128,000		53,89	1,92	0,13	11,26	12,800
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	0,325
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
	Хлеб пшеничный			10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
	Хлеб ржаной			30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
	ПОЛДНИК			338	381,59	18,33	8,79	57,34	10,33
	Пирожки печеные из сдобного теста			80	326,00	18,00	9,00	44,00	3,00
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Мука	45,00	45,000		150,08	4,64	0,50	31,77	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	0,67	0,670		0,57	0,09		0,06	
	Соль йодированная	0,38	0,380						
	Грудка куриная	55,00	50,000		72,50	10,50	2,50	2,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	25,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31	0,950
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Чай с сахаром			180	24,00			6,00	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	

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)
Чай		0,90	0,900		0,11			0,03	
Яблоки				78	32,00			8,00	8,00
Яблоки					31,82	0,31		7,64	7,800
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1427	1484,00	60,00	47,00	206,00	50,00