

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					458	498,38	17,20	16,71	69,84	
Каша гречневая рассыпчатая					150	220,00	9,00	7,00	30,00	
	Крупа гречневая	35,00	35,000		107,98	4,41	1,16	19,99		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
Какао с молоком					180	98,00	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	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
Бутерброды с сыром					43	127,00	4,00	5,00	15,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соус вишневый, земляничный или малиновый					85	53,00			13,00	
	Сок	85,00	85,000		53,47	0,26	0,09	12,92		
ОБЕД					625	588,56	17,09	15,83	94,47	
Икра овощная					40	15,00	1,00		3,00	
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08		
Рассольник					180	126,00	5,00	5,00	14,00	
	Сметана 15%	7,00	7,000		11,19	0,18	1,05	0,25		
	Картофель	90,00	50,000		38,40	1,00	0,20	8,15		
	Огурцы соленые	28,00	20,000		2,00	0,16		0,34		
	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		
	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	20,00	15,000		21,75	3,15	0,75	0,60		
Капуста тушеная с говядиной					180	154,00	8,00	10,00	8,00	
	Капуста белокочанная	160,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11		
	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		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,40	0,400							

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)
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80		
Чай с сахаром				180	200,00			50,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	5,00	50,000		199,60			49,90	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Хлеб пшеничный				15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный				35,16	1,14	0,12	7,38	
Хлеб ржаной				30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
ПОЛДНИК				366	244,08	10,26	11,95	23,87	
Омлет натуральный				90	119,00	7,00	9,00	3,00	
	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	
	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	
Кофейный напиток с молоком				180	86,00	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	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
Яблоки				96	39,00			9,00	
	Яблоки				39,17	0,38		9,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1449	1331,00	45,00	44,00	188,00	