

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					495	469,77	12,54	13,92	73,62	7,31
Каша пшеничная молочная жидкая					150	153,00	6,00	6,00	18,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	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	0,15	0,150							
	Крупа пшено	12,00	12,000		41,00	1,38	0,40	7,98		
Кофейный напиток с молоком					180	74,00	2,00	3,00	10,00	1,00
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	1,040	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
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					108	68,00			16,00	4,00
	Сок	108,00	108,000		67,93	0,32	0,11	16,42	4,320	
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					605	557,79	24,44	19,75	70,59	18,34
Салат из свеклы отварной					40	48,00	1,00	2,00	7,00	4,00
	Свекла	60,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52	4,000	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
Суп крестьянский с крупой					180	156,00	9,00	7,00	15,00	13,00
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45	11,600	
	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 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							
	Крупа пшено	3,00	3,000		10,25	0,35	0,10	2,00		
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40		
Гуляш из отварной говядины					50	116,00	8,00	8,00	4,00	1,00
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	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

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Мука	3,00	3,000		10,01	0,31	0,03	2,12	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Макаронные изделия отварные			110	124,00	3,00	3,00	21,00	
	Макаронные изделия	30,00	30,000		101,31	3,30	0,39	21,15	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Чай с сахаром			180	20,00			5,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Хлеб ржаной			30	58,00	2,00		12,00	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97	
	Хлеб пшеничный			15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный				35,16	1,14	0,12	7,38	
	ПОЛДНИК			471	469,72	30,06	18,98	44,71	33,07
	Салат из капусты белокочанной			40	37,00	1,00	2,00	4,00	20,00
	Капуста белокочанная	60,00	40,000		10,76	0,72	0,04	1,88	18,000
	Морковь	21,00	16,000		5,39	0,21	0,02	1,10	0,800
	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	0,25	0,250						
	Запеканка из печени с рисом			150	297,00	25,00	14,00	18,00	2,00
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,50	1,500						
	Грудка куриная	90,00	85,000		123,25	17,85	4,25	3,40	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Какао с молоком			180	94,00	3,00	3,00	13,00	1,00
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Яблоки			101	41,00			10,00	10,00

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)
	Яблоки				41,21	0,40		9,90	10,100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1571	1497,00	67,00	53,00	189,00	59,00