

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					467	447,80	12,83	13,98	67,68	
Каша "Дружба"					150	169,00	6,00	6,00	22,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40		
	Крупа пшено	7,00	7,000		23,92	0,81	0,23	4,66		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,13	0,130							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	104,00	4,00	4,00	13,00	
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11		
	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					35	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					102	64,00			16,00	
	Сок	102,00	102,000		64,16	0,31	0,10	15,50		
ОБЕД					620	613,36	35,95	21,78	68,48	
Салат из соленых огурцов с луком					40	25,00		2,00	1,00	
	Огурцы соленые	60,00	40,000		4,00	0,32		0,68		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Щи из свежей капусты					180	189,00	15,00	8,00	14,00	
	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	1,10	1,100							
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Индейка 1 кат	70,00	56,000		76,83	12,10	3,14	0,06		
Котлеты "Нежные"					60	139,00	14,00	6,00	7,00	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			

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.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,24	0,240						
	Индейка 1 кат	60,00	55,000		75,46	11,88	3,08	0,06	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Пюре картофельное			110	136,00	3,00	5,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,37	0,370						
	Чай с сахаром			180	20,00			5,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Хлеб пшеничный формовой			15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		35,16	1,14	0,12	7,38	
	Хлеб ржаной			35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	35,00	35,000		68,18	2,14	0,42	13,97	
	ПОЛДНИК			350	466,55	34,37	17,92	41,96	
	Запеканка из творога			170	345,00	29,00	13,00	28,00	
	Творог	110,00	110,000		155,10	23,10	5,50	3,30	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	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	0,39	0,390						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко сгущенное	15,00	15,000		49,10	1,08	1,28	8,33	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Какао с молоком			180	121,00	5,00	5,00	14,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1437	1528,00	83,00	54,00	178,00	