

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

31 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					473	362,28	8,57	6,72	66,88	5,30
Каша гречневая рассыпчатая					150	155,00	5,00	3,00	28,00	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	Соль йодированная	0,36	0,360							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
Кисель из концентрата плодового или ягодного					180	18,00			4,00	1,00
	Концентрат киселя	20,00	20,000		6,30	0,09	0,06	1,35	1,380	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
Бутерброды с маслом					45	128,00	3,00	4,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					98	62,00			15,00	4,00
	Сок	98,00	98,000		61,64	0,29	0,10	14,90	3,920	
ОБЕД					630	519,34	24,76	16,29	68,47	43,96
Огурцы соленые					40	4,00			1,00	2,00
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	2,000	
Суп картофельный с рыбой					180	172,00	11,00	6,00	19,00	15,00
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Минтай	65,00	48,000		34,42	7,63	0,43		0,240	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,10	1,100							
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Сметана 15%	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Жаркое по-домашнему					180	219,00	10,00	10,00	22,00	27,00
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,72	0,720							
Компот из смеси сухофруктов					180	21,00			5,00	1,00
	Сухофрукты	15,00	15,000		1,43	0,34		0,01	0,488	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

31 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
Хлеб пшеничный				15	35,00	1,00		7,00	
Хлеб пшеничный					35,16	1,14	0,12	7,38	
Хлеб ржаной				35	68,00	2,00		14,00	
Хлеб ржаной					68,18	2,14	0,42	13,97	
ПОЛДНИК				511	541,51	13,30	11,55	96,10	19,25
Ватрушки с повидлом				100	361,00	7,00	7,00	67,00	
Мука		60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
Сахар-песок		5,00	5,000		19,96			4,99	
Яйцо куриное		1/6 шт.	7,200		11,31	0,91	0,83	0,05	
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Дрожжи		1,50	1,500		1,27	0,19		0,13	
Соль йодированная		0,77	0,770						
Повидло		30,00	30,000		78,48	0,12		19,50	0,150
Масло растительное		1,00	1,000		8,99		1,00		
Масло растительное		2,00	2,000		17,98		2,00		
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
Яйцо куриное		1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
Чай с сахаром				180	40,00			10,00	
Чай		0,90	0,900		0,11			0,03	
Сахар-песок		10,00	10,000		39,92			9,98	
Яблоки				191	78,00	1,00		19,00	19,00
Яблоки					77,93	0,76		18,72	19,100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1614	1423,00	47,00	35,00	231,00	69,00