

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					488	481,81	13,85	12,28	79,00	
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>					150	149,00	5,00	2,00	27,00	
	Крупа гречневая	38,00	38,000		117,23	4,79	1,25	21,70		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<i>Какао с молоком</i>					180	79,00	3,00	3,00	10,00	
	Молоко	90,00	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	0,80	0,800		2,18	0,19	0,12	0,08		
<i>Бутерброды с сыром</i>					53	151,00	5,00	6,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	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		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					95	60,00			14,00	
	Сок	95,00	95,000		59,76	0,29	0,10	14,44		
<i>Печенье</i>					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					653	583,69	27,77	18,16	77,35	
<i>Икра овощная</i>					40	15,00	1,00		3,00	
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08		
<i>Рассольник</i>					180	141,00	6,00	6,00	15,00	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	Огурцы соленые	20,00	15,000		1,50	0,12		0,26		
	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							
	Индейка 1 кат	28,00	20,000		27,44	4,32	1,12	0,02		
<i>Запеканка рисовая</i>					150	247,00	15,00	10,00	25,00	
	Крупа рисовая	30,00	30,000		99,90	2,10	0,30	22,20		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	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		

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)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Индейка 1 кат	55,00	45,000		61,74	9,72	2,52	0,05	
	Овощи отварные			50	41,00	2,00	2,00	4,00	
	Капуста белокочанная	100,00	70,000		18,83	1,26	0,07	3,29	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,21	0,210						
	Компот из смеси сухофруктов			180	29,00			7,00	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Яблоки	30,00	20,000		8,16	0,08		1,96	
	Хлеб пшеничный формовой			18	42,00	1,00		9,00	
	Хлеб пшеничный	18,00	18,000		42,19	1,37	0,14	8,86	
	Хлеб ржаной			35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	35,00	35,000		68,18	2,14	0,42	13,97	
	ПОЛДНИК			300	313,10	11,65	10,74	42,46	
	Булочка домашняя			80	226,00	7,00	6,00	36,00	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,57	0,570		0,48	0,07		0,05	
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Чай с сахаром			180	24,00			6,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Яйцо вареное			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1441	1379,00	53,00	41,00	199,00	