

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

28 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					492	566,84	18,62	18,73	80,96	8,25
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					150	183,00	8,00	6,00	24,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа пшеничная	20,00	20,000		70,60	3,20	0,20	14,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Какао с молоком</i>					180	121,00	5,00	5,00	14,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i>Бутерброды с сыром</i>					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					100	63,00			15,00	4,00
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20	4,000	
<i>Печенье</i>					14	61,00	1,00	2,00	10,00	
	Печенье				61,01	1,05	1,65	10,49		
ОБЕД					640	557,62	24,81	22,04	65,09	41,25
<i>Салат из моркови с сухофруктами</i>					40	44,00	1,00	2,00	6,00	2,00
	Морковь	50,00	37,000		12,47	0,48	0,04	2,55	1,850	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,06	0,060							
<i>Суп из овощей</i>					180	143,00	8,00	6,00	14,00	16,00
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Горошек консервированный	33,00	20,000		7,68	0,62		1,30	2,000	
	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							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
<i>Голубцы ленивые</i>					60	160,00	11,00	11,00	5,00	8,00
	Капуста белокочанная	20,00	16,000		4,30	0,29	0,02	0,75	7,200	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

28 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Говядина 1 кат	55,46	50,420		110,12	9,38	8,07		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
Свёкла, тушенная с курагой или яблоками				130	86,00	2,00	3,00	13,00	15,00
	Свекла	200,00	135,000		56,84	2,03	0,14	11,88	13,500
	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	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,59	0,590						
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	0,325
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
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				433	424,48	36,02	16,93	32,01	14,88
Суфле из птицы				130	295,00	33,00	14,00	8,00	2,00
	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	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,49	0,490						
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Грудка куриная	140,00	135,000		195,75	28,35	6,75	5,40	
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
Чай с молоком				180	79,00	2,00	3,00	12,00	1,00
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	1,040
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
Яблоки				123	50,00			12,00	12,00
	Яблоки				50,18	0,49		12,05	12,300

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

28 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1565	1549,00	79,00	58,00	178,00	64,00