

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					475	455,13	14,70	16,19	62,67	
Каша манная вязкая					150	145,00	5,00	6,00	17,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кофейный напиток с молоком					180	110,00	4,00	4,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	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					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	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		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					97	61,00			15,00	
	Сок	97,00	97,000		61,01	0,29	0,10	14,74		
ОБЕД					645	635,77	40,29	23,99	64,72	
Суп с макаронными изделиями и картофелем					180	154,00	8,00	6,00	17,00	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	5,00	5,000		16,89	0,55	0,07	3,53		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
Овощи отварные					110	98,00	2,00	5,00	12,00	
	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 сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Свекла	160,00	120,000		50,52	1,80	0,12	10,56		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Компот из смеси сухофруктов					180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01		

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)
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Хлеб ржаной			35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной				68,18	2,14	0,42	13,97	
	Хлеб пшеничный			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
	Огурцы соленые			40	4,00			1,00	
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	
	Суфле из птицы			80	244,00	26,00	13,00	6,00	
	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	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Соль йодированная	0,20	0,200						
	Грудка куриная	110,00	105,000		152,25	22,05	5,25	4,20	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	ПОЛДНИК			330	407,93	33,73	15,86	32,56	
	Какао с молоком			180	110,00	4,00	5,00	13,00	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	Запеканка из творога			150	298,00	29,00	11,00	20,00	
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	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	0,35	0,350						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1450	1499,00	89,00	56,00	160,00	