

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				383	468,35	17,70	16,70	61,84	3,73
Каша гречневая вязкая				150	220,00	9,00	7,00	30,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
	Крупа гречневая	35,00	35,000		107,98	4,41	1,16	19,99	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Соль йодированная	0,25	0,250						
Бутерброды с сыром				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	0,224
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Какао с молоком				180	98,00	4,00	4,00	12,00	2,00
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
ОБЕД				662	750,08	50,04	24,23	82,99	68,41
Огурцы соленые				40	4,00			1,00	2,00
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	2,000
Суп картофельный с рыбой				180	152,00	10,00	6,00	15,00	42,00
	Минтай	50,00	45,000		32,27	7,16	0,41		0,225
	Сметана 15%	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,60	0,600						
Суфле из птицы				90	313,00	32,00	14,00	16,00	2,00
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	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	0,54	0,540						
	Грудка куриная	130,00	125,000		181,25	26,25	6,25	5,00	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	

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)
	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
	Пюре картофельное			110	131,00	3,00	4,00	20,00	23,00
	Картофель	180,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	22,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		0,01	0,358
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
	Хлеб ржаной			42	82,00	3,00	1,00	17,00	
	Хлеб ржаной				81,82	2,56	0,50	16,76	
	Хлеб пшеничный			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
	ПОЛДНИК			310	474,06	21,84	15,52	61,77	4,63
	Ватрушка "Лакомка"			90	339,00	17,00	10,00	45,00	1,00
	Творог	45,00	45,000		63,45	9,45	2,25	1,35	0,225
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Мука	45,00	45,000		150,08	4,64	0,50	31,77	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	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	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Кофейный напиток с молоком			180	110,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
	Салат из моркови			40	25,00		1,00	3,00	2,00
	Морковь	48,00	36,000		12,13	0,47	0,04	2,48	1,800
	Сахар-песок	1,00	1,000		3,99			1,00	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1355	1692,00	90,00	56,00	207,00	77,00