

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					493	527,40	15,10	13,28	86,91	
Кофейный напиток с молоком					180	111,00	4,00	4,00	14,00	
	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	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
Макаронны отварные с сыром					150	175,00	7,00	4,00	29,00	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					106	67,00			16,00	
	Сок	106,00	106,000		66,67	0,32	0,11	16,11		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					615	564,29	27,34	22,82	62,43	
Суп картофельный с клецками					180	185,00	10,00	7,00	21,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	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		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,05	0,050							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
Котлеты из говядины					60	184,00	12,00	12,00	7,00	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,48	0,480							
	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	
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Хлеб пшеничный				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
Хлеб ржаной				35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной				68,18	2,14	0,42	13,97	
Огурцы соленые				40	4,00			1,00	
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	
Свёкла, тушенная				110	79,00	2,00	3,00	11,00	
	Свекла	160,00	120,000		50,52	1,80	0,12	10,56	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,42	0,420						
ПОЛДНИК				395	369,84	10,14	10,25	59,26	
Яблоки				135	55,00	1,00		13,00	
	Яблоки				55,08	0,54		13,23	
Булочка домашняя				80	243,00	7,00	8,00	36,00	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	1,30	1,300		1,10	0,17		0,11	
	Соль йодированная	0,53	0,530						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Чай с молоком				180	71,00	2,00	3,00	10,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1503	1462,00	53,00	46,00	209,00	