

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)
ЗАВТРАК				472	486,03	14,19	14,53	74,65	
Каша "Дружба"				150	193,00	7,00	7,00	27,00	
Молоко		150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	
Крупа рисовая		12,00	12,000		39,96	0,84	0,12	8,88	
Крупа пшено		12,00	12,000		41,00	1,38	0,40	7,98	
Сахар-песок		3,00	3,000		11,98			2,99	
Соль йодированная		0,13	0,130						
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
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				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				97	61,00			15,00	
Сок		97,00	97,000		61,01	0,29	0,10	14,74	
ОБЕД				650	728,72	43,70	24,90	82,56	
Борщ с капустой и картофелем				180	186,00	9,00	10,00	16,00	
Сметана 15%		9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	
Говядина 1 кат		35,00	30,000		65,52	5,58	4,80		
Свекла		40,00	30,000		12,63	0,45	0,03	2,64	
Картофель		90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	
Капуста белокочанная		60,00	46,000		12,37	0,83	0,05	2,16	
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	
Соль йодированная		0,60	0,600						
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Масло растительное		2,00	2,000		17,98		2,00		
Суфле рыбное				70	200,00	26,00	8,00	7,00	
Минтай		145,00	140,000		100,38	22,26	1,26		
Молоко		20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
Яйцо куриное		1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
Масло растительное		2,00	2,000		17,98		2,00		
Соль йодированная		1,20	1,200						
Хлеб пшеничный		10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
Лук репчатый		10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	

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)
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Пюре картофельное			110	136,00	3,00	5,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,37	0,370						
	Чай с сахаром			180	20,00			5,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Хлеб ржаной			45	88,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной				87,66	2,75	0,54	17,96	
	Хлеб пшеничный			25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный				58,60	1,90	0,20	12,30	
	Салат картофельный			40	40,00	1,00	2,00	5,00	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26	
	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	0,10	0,100						
	Горошек консервированный	9,00	5,000		1,92	0,16		0,33	
	Огурцы соленые	30,00	15,000		1,50	0,12		0,26	
	ПОЛДНИК			360	435,39	32,10	16,09	40,56	
	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			180	326,00	28,00	11,00	28,00	
	Творог	110,00	110,000		155,10	23,10	5,50	3,30	
	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	0,41	0,410						
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Молоко сгущеное	15,00	15,000		49,10	1,08	1,28	8,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1482	1650,00	90,00	56,00	198,00	