

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК				486	479,08	13,26	12,00	79,52	6,09
Кофейный напиток с молоком				180	92,00	3,00	4,00	12,00	1,00
	Молоко	110,00	110,000		65,12	3,19	3,52	5,17	1,430
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
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	0,224
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	1,80	1,800						
Бутерброды с маслом				35	99,00	2,00	3,00	15,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Соки овощные, фруктовые и ягодные				111	70,00			17,00	4,00
	Сок	111,00	111,000		69,82	0,33	0,11	16,87	4,440
Печенье				10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49	
ОБЕД				625	553,14	27,17	21,98	61,73	79,53
Салат с зеленым горошком с луком				40	37,00	1,00	2,00	3,00	5,00
	Горошек консервированный	66,00	40,000		15,36	1,24		2,60	4,000
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
Суп картофельный с клецками				180	179,00	9,00	7,00	21,00	14,00
	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	13,000
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,54	0,540						
	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	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00	
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040
Котлеты из говядины				50	155,00	11,00	9,00	7,00	1,00
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	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
	Овощи отварные			130	70,00	3,00	3,00	8,00	59,00
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Капуста белокочанная	160,00	128,000		34,43	2,30	0,13	6,02	57,600
	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
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	0,293
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						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	
	ПОЛДНИК			395	349,46	8,95	8,06	60,28	15,06
	Булочка домашняя			80	227,00	7,00	6,00	36,00	1,00
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	2,00	2,000		17,98		2,00		
	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	0,780
	Чай с молоком			180	68,00	2,00	2,00	11,00	1,00
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Яблоки			135	55,00	1,00		13,00	14,00
	Яблоки				55,08	0,54		13,23	13,500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1506	1382,00	49,00	42,00	202,00	101,00