

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					519	508,75	14,38	16,14	76,51	
Каша "Дружба"					180	166,00	6,00	6,00	21,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92		
	Крупа пшено	8,00	8,000		27,34	0,92	0,26	5,32		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	120,00	5,00	5,00	14,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,50	0,500		1,55	0,07		0,32		
Бутерброды с маслом					40	110,00	3,00	3,00	17,00	
	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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57		
Печенье					10	44,00	1,00	1,00	7,00	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
ОБЕД					620	557,09	25,96	23,70	60,10	
Салат из соленых огурцов с луком					40	25,00		2,00	1,00	
	Огурцы соленые	60,00	40,000		4,00	0,32		0,68		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
Борщ с капустой и картофелем					180	156,00	8,00	6,00	17,00	
	Сметана 15%	8,00	8,000		12,78	0,21	1,20	0,29		
	Свекла	40,00	32,000		13,47	0,48	0,03	2,82		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Капуста белокочанная	70,00	56,000		15,06	1,01	0,06	2,63		
	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			
	Сердце говяжье	32,00	32,000		33,12	5,12	1,12	0,64		
Голубцы ленивые					60	178,00	12,00	12,00	5,00	
	Капуста белокочанная	20,00	16,000		4,30	0,29	0,02	0,75		

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)
	Говядина 1 кат	55,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Свёкла, тушенная со сливочным маслом			110	75,00	2,00	3,00	10,00	
	Свекла	150,00	110,000		46,31	1,65	0,11	9,68	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	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 пшеничный формовой			15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		35,16	1,14	0,12	7,38	
	Хлеб ржаной			35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	35,00	35,000		68,18	2,14	0,42	13,97	
	ПОЛДНИК			390	362,64	18,61	20,02	27,04	
	Омлет натуральный			100	182,00	12,00	13,00	3,00	
	Яйцо куриное	2 шт.	80,000		125,68	10,16	9,20	0,56	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,38	0,380						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Какао с молоком			180	120,00	5,00	5,00	14,00	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
	Рагу из овощей (2-й вариант)			110	61,00	2,00	1,00	10,00	
	Картофель	60,00	39,000		29,95	0,78	0,16	6,36	
	Капуста белокочанная	60,00	48,000		12,91	0,86	0,05	2,26	
	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	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,59	0,590						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1529	1428,00	59,00	60,00	164,00	