

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					487	557,69	17,83	19,32	78,16	8,19
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					150	163,00	6,00	7,00	20,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Крупа пшено	15,00	15,000		51,26	1,73	0,50	9,98		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					180	134,00	5,00	6,00	15,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<i>Бутерброды с сыром</i>					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		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					92	58,00			14,00	4,00
	Сок	92,00	92,000		57,87	0,28	0,09	13,98	3,680	
<i>Печенье</i>					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					630	697,38	26,84	26,35	88,31	20,28
<i>Салат из свеклы отварной</i>					40	48,00	1,00	2,00	7,00	4,00
	Свекла	60,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52	4,000	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					180	186,00	8,00	10,00	16,00	14,00
	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	
	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 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							
	Крупа пшено	5,00	5,000		17,09	0,58	0,17	3,33		
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					50	136,00	9,00	10,00	2,00	2,00
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 Января 2022г.

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
	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	0,50	0,500						
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Макаронные изделия отварные			110	158,00	4,00	3,00	28,00	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	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 ржаной			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный			30	70,00	2,00		15,00	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
	ПОЛДНИК			370	432,75	32,45	18,97	33,07	21,20
	Салат из капусты белокочанной			40	35,00	1,00	2,00	3,00	18,00
	Капуста белокочанная	50,00	37,000		9,95	0,67	0,04	1,74	16,650
	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	0,25	0,250						
	Суфле из птицы			150	303,00	28,00	13,00	18,00	2,00
	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	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,56	0,560						
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Грудка куриная	110,00	105,000		152,25	22,05	5,25	4,20	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Чай с молоком			180	95,00	3,00	4,00	12,00	2,00
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1487	1688,00	77,00	65,00	200,00	50,00