

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					487	479,53	12,72	12,01	80,17	
Каша гречневая вязкая					150	219,00	8,00	7,00	30,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа гречневая	32,00	32,000		98,72	4,03	1,06	18,27		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста					180	24,00			6,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	12,00	12,000		11,52			2,88		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
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					100	63,00			15,00	
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					645	697,35	41,26	23,14	81,08	
Салат с зеленым горошком с луком					40	35,00	1,00	2,00	3,00	
	Горошек консервированный	58,00	35,000		13,44	1,09		2,28		
	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		
Суп картофельный с рыбой					180	136,00	8,00	5,00	14,00	
	Минтай	38,00	33,000		23,66	5,25	0,30			
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	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							
Суфле из птицы					70	241,00	24,00	11,00	11,00	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		

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)
	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	0,42	0,420						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	100,00	95,000		137,75	19,95	4,75	3,80	
	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	
	Пюре картофельное			110	131,00	3,00	4,00	20,00	
	Картофель	160,00	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	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Компот из смеси сухофруктов			180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Хлеб пшеничный формовой			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,000		46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной			45	88,00	3,00	1,00	18,00	
	Хлеб ржаной	45,00	45,000		87,66	2,75	0,54	17,96	
	ПОЛДНИК			465	466,55	33,01	14,47	51,07	
	Запеканка из творога			150	325,00	29,00	11,00	27,00	
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	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	0,23	0,230						
	Повидло	15,00	15,000		39,24	0,06		9,75	
	Кофейный напиток с молоком			180	86,00	3,00	3,00	11,00	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
	Яблоки			135	55,00	1,00		13,00	
	Яблоки				55,08	0,54		13,23	

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)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1597	1643,00	87,00	50,00	212,00	