

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					491	442,51	10,10	11,15	75,46	
Каша рисовая вязкая					150	179,00	6,00	6,00	25,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80		
	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	0,19	0,190							
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		
Чай с сахаром					180	24,00			6,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					104	65,00			16,00	
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81		
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					640	614,38	26,19	24,05	73,36	
Щи из свежей капусты с картофелем					180	178,00	8,00	10,00	14,00	
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	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		
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Жаркое по-домашнему					180	237,00	12,00	12,00	21,00	
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00			
	Картофель	180,00	120,000		92,16	2,40	0,48	19,56		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
Хлеб пшеничный					20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84		

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)
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
Винегрет овощной				40	54,00	2,00	2,00	7,00	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12	
	Свекла	40,00	25,000		10,53	0,38	0,03	2,20	
	Огурцы соленые	30,00	10,000		1,00	0,08		0,17	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	20,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250						
	Горошек консервированный	33,00	20,000		7,68	0,62		1,30	
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						
ПОЛДНИК				300	450,34	17,27	17,07	56,93	
Какао с молоком				180	121,00	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	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Булочка домашняя				80	266,00	7,00	7,00	43,00	
	Мука	45,00	45,000		150,08	4,64	0,50	31,77	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	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	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
Яйцо вареное				40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1431	1507,00	54,00	52,00	206,00	