

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					488	358,28	8,63	5,95	67,57	
Каша гречневая вязкая					150	155,00	5,00	3,00	28,00	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	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	35,00			9,00	
	Кисель с витаминами "Витошка"	12,00	12,000		11,52			2,88		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
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		
Яблоки					113	46,00			11,00	
	Яблоки				46,10	0,45		11,07		
ОБЕД					750	715,18	38,81	22,01	90,50	
Суп картофельный с рыбой					180	123,00	7,00	4,00	14,00	
	Минтай	30,00	25,000		17,93	3,98	0,23			
	Сметана 15%	4,00	4,000		6,39	0,10	0,60	0,14		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	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	220,00	22,00	9,00	12,00	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	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							
	Грудка куриная	100,00	95,000		137,75	19,95	4,75	3,80		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40		
Пюре картофельное					110	131,00	3,00	4,00	20,00	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		

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	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	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
Огурцы соленые				40	4,00			1,00	
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	
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				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
Овощи тушеные				110	92,00	2,00	4,00	13,00	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	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	
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
ПОЛДНИК				260	204,91	9,88	11,95	14,46	
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	
Омлет натуральный				80	119,00	7,00	9,00	3,00	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	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	0,37	0,370						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1498	1278,00	57,00	40,00	173,00	