

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					483	508,98	17,59	17,09	71,23	
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					150	183,00	8,00	6,00	24,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа пшеничная	20,00	20,000		70,60	3,20	0,20	14,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Какао с молоком</i>					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		
<i>Бутерброды с сыром</i>					48	139,00	5,00	5,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					105	66,00			16,00	
	Сок	105,00	105,000		66,05	0,32	0,11	15,96		
ОБЕД					641	574,99	37,65	19,44	62,44	
<i>Салат из свеклы отварной</i>					40	48,00	1,00	2,00	7,00	
	Свекла	70,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп из овощей</i>					180	147,00	8,00	6,00	14,00	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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		
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
	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		
	Грудка куриная	32,00	27,000		39,15	5,67	1,35	1,08		
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36		
<i>овощи тушеные</i>					110	60,00	2,00	3,00	7,00	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07		
	Соль йодированная	0,70	0,700							
	Капуста белокочанная	170,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17		

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)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Рыбная запеканка			80	193,00	23,00	8,00	7,00	
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,20	0,200						
	Минтай	120,00	115,000		82,46	18,29	1,04		
	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						
	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			36	70,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной	36,00	36,000		70,13	2,20	0,43	14,36	
	ПОЛДНИК			463	454,73	33,98	15,72	44,32	
	Запеканка из творога			170	337,00	31,00	13,00	23,00	
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	22,800		35,82	2,90	2,62	0,16	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко сгущенное	12,00	12,000		39,28	0,86	1,02	6,66	
	Чай с молоком			180	71,00	2,00	3,00	10,00	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	

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)
	Яблоки			113	46,00			11,00	
	Яблоки				46,10	0,45		11,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1587	1539,00	89,00	52,00	178,00	