

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	532,18	16,99	16,47	79,03	
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</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		
	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							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					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		
<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		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					96	60,00			15,00	
	Сок	96,00	96,000		60,38	0,29	0,10	14,59		
<i>Печенье</i>					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					615	611,48	26,12	20,72	80,19	
<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	0,25	0,250							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					180	150,00	9,00	6,00	16,00	
	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		
	Крупа пшеничная	5,00	5,000		17,65	0,80	0,05	3,50		
	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 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							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					50	138,00	9,00	10,00	4,00	
	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

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	
	Мука	5,00	5,000		16,68	0,52	0,06	3,53	
	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	0,50	0,500						
	Макаронные изделия отварные			110	141,00	4,00	3,00	25,00	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68	
	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	
	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			40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	ПОЛДНИК			350	398,72	34,22	14,36	33,20	
	Чай с молоком			180	42,00	1,00	1,00	7,00	
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Суфле из птицы			100	293,00	31,00	13,00	13,00	
	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	0,38	0,380						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	130,00	125,000		181,25	26,25	6,25	5,00	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	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	
	овощи тушеные			70	64,00	2,00		13,00	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Капуста белокочанная	60,00	48,000		12,91	0,86	0,05	2,26	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	

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)
	Картофель	80,00	57,000		43,78	1,14	0,23	9,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1456	1542,00	77,00	52,00	192,00	