

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					497	557,01	17,38	18,36	80,58	8,07
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					150	180,00	7,00	7,00	23,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	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		
	Крупа пшено	20,00	20,000		68,34	2,30	0,66	13,30		
<i>Какао с молоком</i>					180	110,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	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>					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	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					102	64,00			16,00	4,00
	Сок	102,00	102,000		64,16	0,31	0,10	15,50	4,080	
<i>Печенье</i>					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					640	724,06	44,09	27,23	75,71	69,75
<i>Салат из моркови с сухофруктами</i>					40	44,00	1,00	2,00	6,00	2,00
	Морковь	50,00	38,000		12,81	0,49	0,04	2,62	1,900	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,06	0,060							
<i>Борщ с картофелем</i>					180	221,00	11,00	12,00	18,00	44,00
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Свекла	40,00	30,000		12,63	0,45	0,03	2,64	3,000	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Сметана 15%	12,00	12,000		19,18	0,31	1,80	0,43	0,048	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<i>Суфле рыбное</i>					80	200,00	26,00	8,00	6,00	1,00

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Минтай	140,00	135,000		96,80	21,47	1,22		0,675
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	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	1,00	1,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Пюре картофельное				110	136,00	3,00	5,00	20,00	23,00
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	22,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
Хлеб пшеничный				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
ПОЛДНИК				390	360,67	13,55	20,12	31,40	50,64
Омлет натуральный				80	119,00	7,00	9,00	3,00	1,00
	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	0,780
	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	
Кофейный напиток с молоком				180	98,00	4,00	4,00	12,00	2,00
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
Овощи отварные				130	144,00	3,00	8,00	16,00	48,00
	Масло сливочное	1,00	10,000		56,55	0,13	6,15	0,17	
	Соль йодированная	0,39	0,390						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

3 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, 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	0,800
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1527	1642,00	75,00	66,00	188,00	128,00