

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					479	489,90	16,24	17,51	66,86	
Каша манная молочная жидкая					150	145,00	5,00	6,00	17,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,22	0,220							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	134,00	5,00	6,00	15,00	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с сыром					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		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					96	60,00			15,00	
	Сок	96,00	96,000		60,38	0,29	0,10	14,59		
ОБЕД					615	620,76	26,01	23,46	76,44	
Салат из свеклы отварной					40	44,00	1,00	3,00	4,00	
	Свекла	70,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Суп крестьянский с крупой					180	151,00	8,00	6,00	15,00	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	Крупа пшеничная	3,00	3,000		10,59	0,48	0,03	2,10		
	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	36,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
Гуляш из отварной говядины					50	151,00	9,00	11,00	5,00	
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	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		

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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	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	12,00	12,000		1,14	0,27		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			360	375,74	33,31	14,58	27,83	
	Запеканка из творога			180	334,00	32,00	14,00	20,00	
	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	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	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	0,41	0,410						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1454	1486,00	76,00	56,00	171,00	