

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					505	503,65	14,86	16,38	74,22	
<i>Каша манная вязкая</i>					150	145,00	5,00	6,00	17,00	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	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		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<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>					110	69,00			17,00	
	Сок	110,00	110,000		69,19	0,33	0,11	16,72		
<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					620	594,30	31,05	18,74	75,42	
<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>					180	158,00	9,00	6,00	17,00	
	Сметана 15%	7,00	7,000		11,19	0,18	1,05	0,25		
	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		
	Макаронные изделия	5,00	5,000		16,89	0,55	0,07	3,53		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>					60	207,00	16,00	7,00	19,00	
	Печень говяжья	65,00	60,000		75,66	10,74	2,22	3,18		
	Мука	20,00	20,000		66,70	2,06	0,22	14,12		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			

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)
	Соль йодированная	0,60	0,600						
Овощи отварные				110	59,00	2,00	3,00	7,00	
	Капуста белокочанная	170,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17	
	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	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
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						
Салат из свеклы отварной				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	
Хлеб пшеничный формовой				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
ПОЛДНИК				290	179,93	7,10	9,23	17,14	
Какао с молоком				180	68,00	2,00	2,00	9,00	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Рыбная запеканка				110	112,00	5,00	7,00	8,00	
	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	1,20	1,200						
	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	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,24	0,240						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1415	1278,00	53,00	44,00	167,00	