

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 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					494	521,62	14,26	15,47	81,37	7,92
Каша "Дружба"					150	176,00	6,00	6,00	24,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа рисовая	12,00	12,000		39,96	0,84	0,12	8,88		
	Крупа пшено	7,00	7,000		23,92	0,81	0,23	4,66		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	104,00	4,00	4,00	13,00	2,00
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11	1,690	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
Бутерброды с маслом					45	122,00	3,00	3,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					107	67,00			16,00	4,00
	Сок	107,00	107,000		67,30	0,32	0,11	16,26	4,280	
Печенье					12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99		
ОБЕД					645	534,24	22,96	21,60	62,11	56,20
Салат из капусты белокочанной					40	34,00	1,00	2,00	3,00	19,00
	Капуста белокочанная	50,00	40,000		10,76	0,72	0,04	1,88	18,000	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	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	0,25	0,250							
Суп овощной с зеленым горош,					180	137,00	7,00	6,00	14,00	16,00
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	1,500	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,10	1,100							
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Грудка куриная	25,00	20,000		29,00	4,20	1,00	0,80		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
Голубцы ленивые					60	148,00	10,00	10,00	5,00	8,00

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Капуста белокочанная	20,00	16,000		4,30	0,29	0,02	0,75	7,200
	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	0,800
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Свёкла, тушенная со сливочным маслом				130	81,00	2,00	3,00	11,00	13,00
	Свекла	180,00	126,000		53,05	1,89	0,13	11,09	12,600
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Компот из смеси сухофруктов				180	21,00			5,00	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	0,325
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
Хлеб ржаной				40	78,00	2,00		16,00	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
Хлеб пшеничный				15	35,00	1,00		7,00	
	Хлеб пшеничный				35,16	1,14	0,12	7,38	
ПОЛДНИК				452	417,31	30,72	13,93	42,27	14,05
Запеканка из творога				150	284,00	27,00	11,00	20,00	1,00
	Творог	110,00	110,000		155,10	23,10	5,50	3,30	0,550
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	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	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
Чай с молоком				180	83,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
Яблоки				122	50,00			12,00	12,00
	Яблоки				49,78	0,49		11,96	12,200
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1591	1473,00	68,00	51,00	186,00	78,00