

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 | | | | | 494 | 578,80 | 18,53 | 19,64 | 82,01 | |
| <i>Каша пшеничная вязкая</i> | | | | | 150 | 180,00 | 7,00 | 7,00 | 23,00 | |
| | Молоко | 150,00 | 150,000 | | 88,80 | 4,35 | 4,80 | 7,05 | | |
| | 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 | 133,00 | 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 | | |
| | 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 | | |
| | Масло сливочное | 5,00 | 5,000 | | 28,28 | 0,07 | 3,08 | 0,09 | | |
| <i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i> | | | | | 99 | 62,00 | | | 15,00 | |
| | Сок | 99,00 | 99,000 | | 62,27 | 0,30 | 0,10 | 15,05 | | |
| <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 | | | | | 630 | 557,63 | 26,10 | 22,19 | 63,46 | |
| <i>Суп из овощей</i> | | | | | 180 | 152,00 | 9,00 | 6,00 | 15,00 | |
| | Сметана 15% | 9,00 | 9,000 | | 14,38 | 0,23 | 1,35 | 0,32 | | |
| | 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 | | |
| | Лук репчатый | 10,00 | 8,000 | | 3,22 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | | |
| | Горошек консервированный | 33,00 | 20,000 | | 7,68 | 0,62 | | 1,30 | | |
| | 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>Голубцы ленивые</i> | | | | | 60 | 149,00 | 10,00 | 10,00 | 5,00 | |
| | Капуста белокочанная | 30,00 | 20,000 | | 5,38 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | | |
| | Говядина 1 кат | 50,00 | 45,000 | | 98,28 | 8,37 | 7,20 | | | |
| | 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 | | |
| | Крупа рисовая | 5,00 | 5,000 | | 16,65 | 0,35 | 0,05 | 3,70 | | |
| | Соль йодированная | 0,60 | 0,600 | | | | | | | |

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) |
| | Масло растительное | 2,00 | 2,000 | | 17,98 | | 2,00 | | |
| | 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 | | | 20 | 47,00 | 2,00 | | 10,00 | |
| | Хлеб пшеничный | | | | 46,88 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 78,00 | 2,00 | | 16,00 | |
| | Хлеб ржаной | | | | 77,92 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | |
| | Салат весенний | | | 40 | 46,00 | 1,00 | 2,00 | 6,00 | |
| | Картофель | 30,00 | 20,000 | | 15,36 | 0,40 | 0,08 | 3,26 | |
| | Огурцы соленые | 20,00 | 10,000 | | 1,00 | 0,08 | | 0,17 | |
| | 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 | |
| | Масло растительное | 2,00 | 2,000 | | 17,98 | | 2,00 | | |
| | Соль йодированная | 0,25 | 0,250 | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 16,00 | 10,000 | | 3,84 | 0,31 | | 0,65 | |
| | ювоци тушенные | | | 110 | 65,00 | 2,00 | 3,00 | 7,00 | |
| | Масло сливочное | 5,00 | 5,000 | | 28,28 | 0,07 | 3,08 | 0,09 | |
| | Соль йодированная | 0,70 | 0,700 | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 150,00 | 110,000 | | 29,59 | 1,98 | 0,11 | 5,17 | |
| | Лук репчатый | 10,00 | 8,000 | | 3,22 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | |
| | Морковь | 15,00 | 11,000 | | 3,71 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | |
| | ПОЛДНИК | | | 411 | 469,64 | 21,58 | 10,86 | 71,38 | |
| | Чай с молоком | | | 180 | 71,00 | 2,00 | 3,00 | 10,00 | |
| | Чай | 1,00 | 1,000 | | 0,12 | | | 0,03 | |
| | Молоко | 80,00 | 80,000 | | 47,36 | 2,32 | 2,56 | 3,76 | |
| | Сахар-песок | 6,00 | 6,000 | | 23,95 | | | 5,99 | |
| | Ватрушка "Лакомка" | | | 100 | 345,00 | 19,00 | 8,00 | 49,00 | |
| | Творог | 50,00 | 50,000 | | 70,50 | 10,50 | 2,50 | 1,50 | |
| | Масло сливочное | 2,00 | 2,000 | | 11,31 | 0,03 | 1,23 | 0,03 | |
| | Мука | 50,00 | 50,000 | | 166,75 | 5,15 | 0,55 | 35,30 | |
| | Сахар-песок | 5,00 | 5,000 | | 19,96 | | | 4,99 | |
| | Яйцо куриное | 1/8 шт. | 4,800 | | 7,54 | 0,61 | 0,55 | 0,03 | |
| | Масло растительное | 1,00 | 1,000 | | 8,99 | | 1,00 | | |
| | Молоко | 60,00 | 60,000 | | 35,52 | 1,74 | 1,92 | 2,82 | |
| | Сахар-песок | 4,00 | 4,000 | | 15,97 | | | 3,99 | |

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) |
| | Дрожжи | 0,80 | 0,800 | | 0,68 | 0,10 | | 0,07 | |
| | Яйцо куриное | 1/8 шт. | 4,800 | | 7,54 | 0,61 | 0,55 | 0,03 | |
| | Яблоки | | | 131 | 53,00 | 1,00 | | 13,00 | |
| | Яблоки | | | | 53,45 | 0,52 | | 12,84 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 1535 | 1606,00 | 66,00 | 53,00 | 217,00 | |