

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					483	433,16	13,05	13,15	65,67	11,05
Каша "Дружба"					180	193,00	7,00	7,00	27,00	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	12,00	12,000		41,00	1,38	0,40	7,98		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
Кофейный напиток с молоком					180	86,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	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		
	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		
Яблоки					78	32,00			8,00	8,00
	Яблоки				31,82	0,31		7,64	7,800	
ОБЕД					635	626,65	40,14	20,18	71,19	85,58
Салат из капусты белокочанной					40	34,00	1,00	2,00	3,00	18,00
	Капуста белокочанная	50,00	38,000		10,22	0,68	0,04	1,79	17,100	
	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							
Борщ с капустой и картофелем					180	151,00	7,00	6,00	17,00	42,00
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036	
	Свекла	30,00	23,000		9,68	0,35	0,02	2,02	2,300	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800	
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	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	
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Грудка куриная	25,00	20,000		29,00	4,20	1,00	0,80		
Суфле рыбное					80	200,00	26,00	8,00	7,00	2,00
	Минтай	140,00	135,000		96,80	21,47	1,22		0,675	

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)
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	1,40	1,400						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Пюре картофельное				110	131,00	3,00	4,00	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	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,37	0,370						
Чай с сахаром				180	20,00			5,00	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
Хлеб ржаной				35	68,00	2,00		14,00	
	Хлеб ржаной				68,18	2,14	0,42	13,97	
Хлеб пшеничный				10	23,00	1,00		5,00	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92	
ПОЛДНИК				410	273,86	12,15	13,40	26,22	34,28
Омлет натуральный				100	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	0,38	0,380						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Какао с молоком				180	86,00	3,00	3,00	11,00	1,00
	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	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
Рагу из овощей (2-й вариант)				130	69,00	2,00	1,00	12,00	32,00
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	10,400
	Капуста белокочанная	60,00	45,000		12,11	0,81	0,05	2,12	20,250
	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

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)
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1528	1334,00	65,00	47,00	163,00	131,00