

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				383	557,25	15,85	27,50	61,60	3,99
Каша рисовая вязкая				150	297,00	6,00	17,00	29,00	2,00
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	2,00	20,000		113,10	0,26	12,30	0,34	
	Соль йодированная	0,25	0,250						
Какао с молоком				180	110,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
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	0,224
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
10 часов				121	120,86	1,23	1,53	25,56	4,36
Соки овощные, фруктовые и ягодные				109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57	4,360
Печенье				12	52,00	1,00	1,00	9,00	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99	
ОБЕД				610	671,42	28,98	28,79	74,18	67,84
Свекольник				180	200,00	9,00	10,00	19,00	39,00
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80		
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28	6,000
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800
	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 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						
	Капуста белокочанная	60,00	45,000		12,11	0,81	0,05	2,12	20,250
Запеканка картофельная с мясом				150	287,00	15,00	16,00	21,00	22,00
	Картофель	160,00	104,000		79,87	2,08	0,42	16,95	20,800
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	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	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.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	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	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	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			20	47,00	2,00		10,00	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
	Салат картофельный			40	38,00	1,00	2,00	4,00	6,00
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12	2,600
	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	0,10	0,100						
	Огурцы соленые	30,00	15,000		1,50	0,12		0,26	0,750
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	1,500
	ПОЛДНИК			480	317,29	12,51	13,50	36,47	44,48
	Яблоки			90	37,00			9,00	9,00
	Яблоки				36,72	0,36		8,82	9,000
	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	0,46	0,460						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	овощи тушеные			110	76,00	2,00	2,00	13,00	33,00
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Капуста белокочанная	60,00	45,000		12,11	0,81	0,05	2,12	20,250
	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
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800
	Кофейный напиток с молоком			180	86,00	3,00	3,00	11,00	1,00

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)
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1594	1667,00	59,00	71,00	198,00	121,00