

# 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>496</b>	<b>470,59</b>	<b>10,92</b>	<b>11,44</b>	<b>81,02</b>	
<i>Каша "Дружба"</i>					<b>150</b>	<b>204,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>30,00</b>	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
	Крупа пшено	10,00	10,000		34,17	1,15	0,33	6,65		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
<i>Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста</i>					<b>180</b>	<b>24,00</b>			<b>6,00</b>	
	Кисель с витаминами "Витошка"	12,00	12,000		11,52			2,88		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Бутерброды с маслом</i>					<b>45</b>	<b>122,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20,00</b>	
	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		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>109</b>	<b>69,00</b>			<b>17,00</b>	
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57		
<i>Печенье</i>					<b>12</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>9,00</b>	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
<b>ОБЕД</b>					<b>1004</b>	<b>943,83</b>	<b>35,18</b>	<b>31,45</b>	<b>130,12</b>	
<i>Салат картофельный</i>					<b>40</b>	<b>42,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	
	Картофель	20,00	13,000		9,98	0,26	0,05	2,12		
	Горошек консервированный	16,00	10,000		3,84	0,31		0,65		
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04		
	Огурцы соленые	30,00	15,000		1,50	0,12		0,26		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>					<b>180</b>	<b>149,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	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 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							

# 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)
	Грудка куриная	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00	
<b>Голубцы ленивые</b>				<b>60</b>	<b>157,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	
	Капуста белокочанная	36,00	20,000		5,38	0,36	0,02	0,94	
	Говядина 1 кат	46,00	41,000		89,54	7,63	6,56		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	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	
<b>ювоци тушеные</b>				<b>110</b>	<b>65,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	
	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	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>180</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	
	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						
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>20</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>		<b>10,00</b>	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>35</b>	<b>68,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб ржаной				68,18	2,14	0,42	13,97	
<b>Блинчики</b>				<b>100</b>	<b>221,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>36,00</b>	
	Молоко	50,00	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	
	Мука	30,00	30,000		100,05	3,09	0,33	21,18	
	Яйцо куриное	1/6 шт.	6,400		10,05	0,81	0,74	0,04	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Соль йодированная	0,85	0,850						
	Повидло	12,00	12,000		31,39	0,05		7,80	
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
<b>Снежок</b>				<b>170</b>	<b>130,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>18,00</b>	
	Снежок				130,05	4,59	4,25	18,36	
<b>Яблоки</b>				<b>109</b>	<b>44,00</b>			<b>11,00</b>	
	Яблоки				44,47	0,44		10,68	

# 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)	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1500</b>	<b>1414,00</b>	<b>46,00</b>	<b>43,00</b>	<b>211,00</b>	