

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Кемлянский детский сад" Р

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

21 Января 2022г.

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>610</b>	<b>497,01</b>	<b>14,93</b>	<b>12,50</b>	<b>81,23</b>	<b>18,34</b>
<i>Каша гречневая вязкая</i>					<b>200</b>	<b>279,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>39,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа гречневая	43,93	43,930		135,52	5,54	1,45	25,08		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
<i>Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста</i>					<b>200</b>	<b>19,00</b>			<b>5,00</b>	
	Кисель с витаминами "Витошка"	19,75	19,750		18,96			4,74		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>50</b>	<b>134,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>22,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Яблоки</i>					<b>160</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>		<b>16,00</b>	<b>16,00</b>
	Яблоки				65,28	0,64		15,68	16,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>784</b>	<b>911,51</b>	<b>51,94</b>	<b>29,30</b>	<b>110,05</b>	<b>92,59</b>
<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>					<b>60</b>	<b>59,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>
	Картофель	40,00	26,000		19,97	0,52	0,10	4,24	5,200	
	Горошек консервированный	34,00	20,000		7,68	0,62		1,30	2,000	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,20	0,200							
	Огурцы соленые	40,66	20,330		2,03	0,16		0,35	1,017	
<i>Суп картофельный с рыбой</i>					<b>200</b>	<b>189,00</b>	<b>12,00</b>	<b>7,00</b>	<b>18,00</b>	<b>51,00</b>
	Минтай	60,41	55,380		39,71	8,81	0,50		0,277	
	Сметана 15%	11,20	11,200		17,90	0,29	1,68	0,40	0,045	
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600	
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750	
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
<i>Суфле из птицы</i>					<b>90</b>	<b>286,00</b>	<b>28,00</b>	<b>14,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Кемлянский детский сад" Р

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

21 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	137,38	111,940		162,31	23,51	5,60	4,48	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150</b>	<b>162,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>	<b>31,00</b>
	Картофель	220,00	150,000		115,20	3,00	0,60	24,45	30,000
	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	0,46	0,460						
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	9,56	9,560		0,91	0,22		0,01	0,311
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>54</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>22,00</b>	
	Хлеб ржаной				105,19	3,29	0,65	21,55	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>70,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>360</b>	<b>606,33</b>	<b>32,77</b>	<b>22,02</b>	<b>69,29</b>	<b>2,94</b>
	<b>Ватрушка "Лакомка"</b>			<b>120</b>	<b>437,00</b>	<b>24,00</b>	<b>13,00</b>	<b>56,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	69,18	68,180		96,13	14,32	3,41	2,05	0,341
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	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		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,47	0,470						
	<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	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	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Кемлянский детский сад" Р

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

21 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	<b>Яйцо вареное</b>			<b>40</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1754</b>	<b>2015,00</b>	<b>100,00</b>	<b>64,00</b>	<b>261,00</b>	<b>114,00</b>