

# 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>494</b>	<b>514,87</b>	<b>15,10</b>	<b>13,86</b>	<b>82,45</b>	
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					<b>150</b>	<b>155,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>28,00</b>	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	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	0,25	0,250							
<b>Какао с молоком</b>					<b>180</b>	<b>104,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<b>Бутерброды с сыром</b>					<b>48</b>	<b>139,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>18,00</b>	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	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		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>104</b>	<b>65,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81		
<b>Печенье</b>					<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>666</b>	<b>647,22</b>	<b>26,57</b>	<b>24,17</b>	<b>80,89</b>	
<b>Икра овощная</b>					<b>40</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>		<b>3,00</b>	
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08		
<b>Рассольник</b>					<b>180</b>	<b>143,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	Огурцы соленые	16,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
	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		
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	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	0,30	0,300							
	Грудка куриная	25,00	20,000		29,00	4,20	1,00	0,80		
<b>Запеканка рисовая</b>					<b>150</b>	<b>311,00</b>	<b>14,00</b>	<b>16,00</b>	<b>28,00</b>	
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	Крупа рисовая	35,00	35,000		116,55	2,45	0,35	25,90		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

# 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)
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	<b>Овощи отварные</b>			<b>60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Соль йодированная	0,26	0,260						
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>			<b>20</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>		<b>10,00</b>	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,000		46,88	1,52	0,16	9,84	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>36</b>	<b>70,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб ржаной	36,00	36,000		70,13	2,20	0,43	14,36	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>400</b>	<b>386,88</b>	<b>14,01</b>	<b>12,27</b>	<b>55,12</b>	
	<b>Булочка домашняя</b>			<b>80</b>	<b>226,00</b>	<b>7,00</b>	<b>6,00</b>	<b>36,00</b>	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	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	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,57	0,570		0,48	0,07		0,05	
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>24,00</b>			<b>6,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	<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>Овощное рагу</b>			<b>100</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	
	Картофель	80,00	52,000		39,94	1,04	0,21	8,48	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	

# 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	0,36	0,360						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Капуста белокочанная	80,00	58,000		15,60	1,04	0,06	2,73	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1560</b>	<b>1549,00</b>	<b>56,00</b>	<b>50,00</b>	<b>218,00</b>	