

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 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>565</b>	<b>578,37</b>	<b>16,70</b>	<b>17,23</b>	<b>89,16</b>	<b>9,28</b>
<b>Каша рисовая вязкая</b>				<b>200</b>	<b>234,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>33,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	Крупа рисовая	29,63	29,630		98,67	2,07	0,30	21,93	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>				<b>200</b>	<b>137,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28	
<b>Бутерброды с маслом</b>				<b>50</b>	<b>135,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,59	45,590		106,86	3,46	0,36	22,43	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>115</b>	<b>72,00</b>			<b>17,00</b>	<b>5,00</b>
	Сок	115,00	115,000		72,34	0,35	0,12	17,48	4,600
<b>ОБЕД</b>				<b>753</b>	<b>807,58</b>	<b>30,36</b>	<b>30,83</b>	<b>102,26</b>	<b>93,41</b>
<b>Салат весенний</b>				<b>60</b>	<b>67,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	<b>10,00</b>
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800
	Свекла	30,00	19,000		8,00	0,29	0,02	1,67	1,900
	Огурцы соленые	49,44	20,180		2,02	0,16		0,34	1,009
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Горошек консервированный	34,91	21,160		8,13	0,66		1,38	2,116
	Морковь	20,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,35	0,350						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>				<b>200</b>	<b>217,00</b>	<b>10,00</b>	<b>12,00</b>	<b>17,00</b>	<b>52,00</b>
	Говядина 1 кат	39,00	34,000		74,26	6,32	5,44		
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000
	Сметана 15%	9,28	9,280		14,83	0,24	1,39	0,33	0,037
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400
	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
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
<b>Жаркое по-домашнему</b>				<b>200</b>	<b>286,00</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>26,00</b>	<b>31,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Говядина 1 кат	54,80	49,730		108,61	9,25	7,96		
	Картофель	230,00	150,000		115,20	3,00	0,60	24,45	30,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>42</b>	<b>98,00</b>	<b>3,00</b>		<b>21,00</b>	
	Хлеб пшеничный				98,45	3,19	0,34	20,66	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>51</b>	<b>99,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной				99,35	3,11	0,61	20,35	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>459</b>	<b>666,77</b>	<b>22,44</b>	<b>16,55</b>	<b>107,04</b>	<b>19,07</b>
	<b>Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем</b>			<b>100</b>	<b>484,00</b>	<b>17,00</b>	<b>11,00</b>	<b>79,00</b>	<b>1,00</b>
	Мука	64,91	64,910		216,47	6,69	0,71	45,83	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Творог	32,96	32,960		46,47	6,92	1,65	0,99	0,165
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Дрожжи	1,10	1,100		0,93	0,14		0,09	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Повидло	29,26	29,260		76,54	0,12		19,02	0,146
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>117,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	<b>Яблоки</b>			<b>159</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>		<b>16,00</b>	<b>16,00</b>
	Яблоки				64,87	0,64		15,58	15,900

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 Февраля 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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1777</b>	<b>2053,00</b>	<b>70,00</b>	<b>65,00</b>	<b>298,00</b>	<b>122,00</b>