

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

27 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>522</b>	<b>544,15</b>	<b>15,09</b>	<b>16,77</b>	<b>83,23</b>	<b>8,31</b>
<b>Каша "Дружба"</b>					<b>180</b>	<b>179,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>24,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Крупа рисовая	12,00	12,000		39,96	0,84	0,12	8,88		
	Крупа пшено	8,00	8,000		27,34	0,92	0,26	5,32		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>180</b>	<b>122,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>40</b>	<b>110,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,00</b>	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>107</b>	<b>67,00</b>			<b>16,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	107,00	107,000		67,30	0,32	0,11	16,26	4,280	
<b>Печенье</b>					<b>15</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Печенье				65,37	1,13	1,77	11,24		
<b>ОБЕД</b>					<b>650</b>	<b>659,93</b>	<b>35,37</b>	<b>25,67</b>	<b>71,92</b>	<b>86,44</b>
<b>Салат из капусты белокочанной</b>					<b>40</b>	<b>34,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>18,00</b>
	Капуста белокочанная	50,00	37,000		9,95	0,67	0,04	1,74	16,650	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	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	0,25	0,250							
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>					<b>180</b>	<b>211,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>17,00</b>	<b>41,00</b>
	Сметана 15%	12,00	12,000		19,18	0,31	1,80	0,43	0,048	
	Говядина 1 кат	42,00	37,000		80,81	6,88	5,92			
	Свекла	40,00	30,000		12,63	0,45	0,03	2,64	3,000	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Капуста белокочанная	70,00	52,000		13,99	0,94	0,05	2,44	23,400	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

27 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>Суфле рыбное</b>					<b>80</b>	<b>167,00</b>	<b>18,00</b>	<b>8,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Минтай	140,00	84,000		60,23	13,36	0,76			0,420
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		0,260
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	1,60	1,600							
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		0,800
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
<b>Пюре картофельное</b>					<b>130</b>	<b>146,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>23,00</b>	<b>27,00</b>
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19		26,000
	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	0,43	0,430							
<b>Чай с сахаром</b>					<b>180</b>	<b>20,00</b>			<b>5,00</b>	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040							0,040
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>30</b>	<b>58,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб ржаной				58,44	1,83	0,36	11,97		
<b>Хлеб пшеничный</b>					<b>10</b>	<b>23,00</b>	<b>1,00</b>		<b>5,00</b>	
	Хлеб пшеничный				23,44	0,76	0,08	4,92		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>450</b>	<b>461,68</b>	<b>27,98</b>	<b>14,36</b>	<b>55,12</b>	<b>14,36</b>
<b>Запеканка из творога</b>					<b>150</b>	<b>303,00</b>	<b>23,00</b>	<b>10,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	90,00	90,000		126,90	18,90	4,50	2,70		0,450
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
	Повидло	18,00	18,000		47,09	0,07		11,70		0,090
<b>Какао с молоком</b>					<b>180</b>	<b>110,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	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: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

27 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)
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	<b>Яблоки</b>			<b>120</b>	<b>49,00</b>			<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
	Яблоки				48,96	0,48		11,76	12,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1622</b>	<b>1666,00</b>	<b>78,00</b>	<b>57,00</b>	<b>210,00</b>	<b>109,00</b>