

# 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>486</b>	<b>421,57</b>	<b>11,38</b>	<b>9,46</b>	<b>72,76</b>	
<i><b>Кофейный напиток с молоком</b></i>					<b>180</b>	<b>86,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	0,90	0,900		2,79	0,12		0,58		
<i><b>Макаронны отварные с сыром</b></i>					<b>150</b>	<b>144,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>25,00</b>	
	Макаронные изделия	35,00	35,000		118,20	3,85	0,46	24,68		
	Сыр	4,00	4,000		14,26	1,04	1,06	0,14		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,80	1,800							
<i><b>Бутерброды с маслом</b></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><b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b></i>					<b>111</b>	<b>70,00</b>			<b>17,00</b>	
	Сок	111,00	111,000		69,82	0,33	0,11	16,87		
<b>ОБЕД</b>					<b>610</b>	<b>541,67</b>	<b>25,28</b>	<b>23,87</b>	<b>56,47</b>	
<i><b>Салат с зеленым горошком с луком</b></i>					<b>40</b>	<b>42,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	
	Горошек консервированный	53,00	32,000		12,29	0,99		2,08		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
<i><b>Суп картофельный с клецками</b></i>					<b>180</b>	<b>131,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>15,00</b>	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,54	0,540							
	Мука	5,00	5,000		16,68	0,52	0,06	3,53		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,05	0,050							
	Грудка куриная	23,00	18,000		26,10	3,78	0,90	0,72		
<i><b>Котлеты из говядины</b></i>					<b>50</b>	<b>184,00</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>	<b>7,00</b>	
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	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

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	0,40	0,400						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	<b>Овощи отварные</b>			<b>110</b>	<b>62,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Капуста белокочанная	160,00	100,000		26,90	1,80	0,10	4,70	
	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	
	<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>10</b>	<b>23,00</b>	<b>1,00</b>		<b>5,00</b>	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>441</b>	<b>378,82</b>	<b>7,36</b>	<b>7,14</b>	<b>71,29</b>	
	<b>Пирожки печеные из сдобного теста</b>			<b>90</b>	<b>285,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>49,00</b>	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	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	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Дрожжи	0,75	0,750		0,64	0,10		0,06	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Повидло	19,00	19,000		49,70	0,08		12,35	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>24,00</b>			<b>6,00</b>	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	<b>Яблоки</b>			<b>171</b>	<b>70,00</b>	<b>1,00</b>		<b>17,00</b>	
	Яблоки				69,77	0,68		16,76	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1537</b>	<b>1342,00</b>	<b>44,00</b>	<b>40,00</b>	<b>201,00</b>	