

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

26 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>498</b>	<b>559,82</b>	<b>16,34</b>	<b>14,79</b>	<b>90,37</b>	<b>6,92</b>
<b>Кофейный напиток с молоком</b>				<b>180</b>	<b>133,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</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	0,90	0,900		2,79	0,12		0,58	
<b>Макаронны отварные с сыром</b>				<b>150</b>	<b>175,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>29,00</b>	
	Макаронные изделия	40,00	40,000		135,08	4,40	0,52	28,20	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	1,80	1,800						
<b>Бутерброды с маслом</b>				<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	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>109</b>	<b>69,00</b>			<b>17,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57	4,360
<b>Печенье</b>				<b>14</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>10,00</b>	
	Печенье	14,00	14,000		61,01	1,05	1,65	10,49	
<b>ОБЕД</b>				<b>638</b>	<b>580,20</b>	<b>29,30</b>	<b>23,51</b>	<b>62,86</b>	<b>78,91</b>
<b>Салат с зеленым горошком с луком</b>				<b>40</b>	<b>37,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>
	Горошек консервированный	66,00	40,000		15,36	1,24		2,60	4,000
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
<b>Суп картофельный с клецками</b>				<b>180</b>	<b>185,00</b>	<b>10,00</b>	<b>7,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,00</b>
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,54	0,540						
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,05	0,050						
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	0,036
<b>Котлеты из говядины</b>				<b>60</b>	<b>177,00</b>	<b>12,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

26 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Соль йодированная	0,48	0,480						
	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	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
<b>Овощи отварные</b>				<b>130</b>	<b>63,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>58,00</b>
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Капуста белокочанная	170,00	127,000		34,16	2,29	0,13	5,97	57,150
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
<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	0,325
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
<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>Хлеб ржаной</b>				<b>38</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб ржаной				74,02	2,32	0,46	15,16	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>470</b>	<b>510,66</b>	<b>36,65</b>	<b>16,80</b>	<b>53,21</b>	<b>13,81</b>
<b>Чай с молоком</b>				<b>180</b>	<b>95,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,00</b>
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Яблоки</b>				<b>110</b>	<b>45,00</b>			<b>11,00</b>	<b>11,00</b>
	Яблоки				44,88	0,44		10,78	11,000
<b>Запеканка из творога</b>				<b>180</b>	<b>371,00</b>	<b>33,00</b>	<b>13,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	130,00	130,000		183,30	27,30	6,50	3,90	0,650
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	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	0,41	0,410						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Повидло	15,00	15,000		39,24	0,06		9,75	0,075

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

26 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)
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1606</b>	<b>1651,00</b>	<b>82,00</b>	<b>55,00</b>	<b>206,00</b>	<b>100,00</b>