

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 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>580</b>	<b>528,63</b>	<b>18,00</b>	<b>15,37</b>	<b>79,59</b>	<b>14,74</b>
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>				<b>200</b>	<b>191,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,00</b>	<b>34,00</b>	
	Крупа гречневая	49,84	49,840		153,76	6,28	1,64	28,46	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	4,00	4,000						
<b>Какао с молоком</b>				<b>200</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	
	Какао-порошок	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12	
<b>Бутерброды с сыром</b>				<b>57</b>	<b>166,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,38	40,380		94,65	3,07	0,32	19,87	
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Яблоки</b>				<b>123</b>	<b>50,00</b>			<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
	Яблоки				50,28	0,49		12,08	12,320
<b>ОБЕД</b>				<b>828</b>	<b>771,32</b>	<b>31,15</b>	<b>26,10</b>	<b>103,02</b>	<b>69,99</b>
<b>Икра овощная</b>				<b>60</b>	<b>22,00</b>	<b>1,00</b>		<b>5,00</b>	<b>4,00</b>
	Икра кабачковая	58,41	58,410		22,43	1,11		4,50	4,089
<b>Рассольник</b>				<b>200</b>	<b>182,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>19,00</b>	<b>17,00</b>
	Сметана 15%	11,56	11,560		18,47	0,30	1,73	0,42	0,046
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400
	Огурцы соленые	44,06	22,030		2,20	0,18		0,37	1,102
	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
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Грудка куриная	31,81	26,680		38,69	5,60	1,33	1,07	
<b>Запеканка рисовая</b>				<b>200</b>	<b>335,00</b>	<b>15,00</b>	<b>16,00</b>	<b>33,00</b>	<b>2,00</b>
	Говядина 1 кат	41,27	36,240		79,15	6,74	5,80		
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60	
	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	0,800
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07	
	Соль йодированная	0,50	0,500						
<b>Овощи отварные</b>				<b>100</b>	<b>45,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>	<b>46,00</b>
	Капуста белокочанная	120,00	100,000		26,90	1,80	0,10	4,70	45,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	16,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	<b>1,00</b>
	Сухофрукты	15,02	15,020		1,43	0,34		0,01	0,488
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>32</b>	<b>75,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб пшеничный				75,01	2,43	0,26	15,74	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>36</b>	<b>70,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб ржаной				70,13	2,20	0,43	14,36	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>420</b>	<b>418,27</b>	<b>11,29</b>	<b>9,95</b>	<b>70,94</b>	<b>41,93</b>
<b>Булочка домашняя</b>				<b>90</b>	<b>317,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	<b>50,00</b>	<b>1,00</b>
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</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>Овощное рагу</b>				<b>130</b>	<b>77,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>15,00</b>	<b>41,00</b>
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Соль йодированная	0,50	0,500						
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 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)
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1828</b>	<b>1718,00</b>	<b>60,00</b>	<b>51,00</b>	<b>254,00</b>	<b>127,00</b>