

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 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>573</b>	<b>595,63</b>	<b>16,49</b>	<b>17,68</b>	<b>92,66</b>	<b>8,32</b>
<b>Каша "Дружба"</b>					<b>200</b>	<b>216,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>29,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	14,00	14,000		46,62	0,98	0,14	10,36		
	Крупа пшено	10,05	10,050		34,34	1,16	0,33	6,68		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>200</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11	1,690	
	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>22,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,49	45,490		106,63	3,46	0,36	22,38		
	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	107,17	107,170		67,41	0,32	0,11	16,29	4,287	
<b>Печенье</b>					<b>16</b>	<b>70,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,00</b>	
	Печенье				69,73	1,20	1,89	11,98		
<b>ОБЕД</b>					<b>755</b>	<b>694,66</b>	<b>27,90</b>	<b>27,01</b>	<b>85,07</b>	<b>71,26</b>
<b>Салат из капусты белокочанной</b>					<b>60</b>	<b>48,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>
	Капуста белокочанная	70,00	56,000		15,06	1,01	0,06	2,63	25,200	
	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	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
<b>Суп овощной с зеленым горош,</b>					<b>200</b>	<b>170,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>16,00</b>	<b>18,00</b>
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400	
	Горошек консервированный	31,95	19,360		7,43	0,60		1,26	1,936	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,20	1,200							
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Грудка куриная	30,09	25,080		36,37	5,27	1,25	1,00		
	Сметана 15%	11,88	11,880		18,98	0,31	1,78	0,43	0,048	
<b>Голубцы ленивые</b>					<b>70</b>	<b>187,00</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>9,00</b>	<b>12,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Капуста белокочанная	30,00	24,000		6,46	0,43	0,02	1,13	10,800
	Говядина 1 кат	55,09	50,080		109,37	9,31	8,01		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
<b>Свёкла, тушенная со сливочным маслом</b>				<b>150</b>	<b>91,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>
	Свекла	200,00	150,000		63,15	2,25	0,15	13,20	15,000
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	10,00	10,000		0,95	0,23		0,01	0,325
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>46</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>18,00</b>	
	Хлеб ржаной				89,61	2,81	0,55	18,35	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>29</b>	<b>68,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб пшеничный				67,98	2,20	0,23	14,27	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>521</b>	<b>456,59</b>	<b>32,23</b>	<b>14,81</b>	<b>48,59</b>	<b>15,98</b>
<b>Запеканка из творога</b>				<b>180</b>	<b>316,00</b>	<b>29,00</b>	<b>12,00</b>	<b>24,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	115,09	115,090		162,28	24,17	5,75	3,45	0,575
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	19,600		30,79	2,49	2,25	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,41	0,410						
	Крупа рисовая	20,80	20,800		69,26	1,46	0,21	15,39	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
<b>Чай с молоком</b>				<b>200</b>	<b>83,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Яблоки</b>				<b>141</b>	<b>58,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>
	Яблоки				57,53	0,56		13,82	14,100
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1849</b>	<b>1747,00</b>	<b>77,00</b>	<b>59,00</b>	<b>226,00</b>	<b>96,00</b>