

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 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>507</b>	<b>552,27</b>	<b>17,19</b>	<b>18,94</b>	<b>78,28</b>	<b>8,99</b>
<b>Каша манная вязкая</b>				<b>150</b>	<b>145,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>17,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,25	0,250						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>				<b>180</b>	<b>134,00</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	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
<b>Бутерброды с сыром</b>				<b>53</b>	<b>151,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>112</b>	<b>70,00</b>			<b>17,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	112,00	112,000		70,45	0,34	0,11	17,02	4,480
<b>Печенье</b>				<b>12</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>9,00</b>	
	Печенье				52,30	0,90	1,42	8,99	
<b>ОБЕД</b>				<b>650</b>	<b>610,64</b>	<b>40,65</b>	<b>23,09</b>	<b>60,13</b>	<b>78,86</b>
<b>Огурцы соленые</b>				<b>40</b>	<b>4,00</b>			<b>1,00</b>	<b>2,00</b>
	Огурцы соленые				4,00	0,32		0,68	2,000
<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>				<b>180</b>	<b>167,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>18,00</b>	<b>16,00</b>
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Макаронные изделия	5,00	5,000		16,89	0,55	0,07	3,53	
	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		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,60	0,600						
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20	
<b>Суфле из птицы</b>				<b>110</b>	<b>271,00</b>	<b>26,00</b>	<b>14,00</b>	<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,55	0,550						

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 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	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Грудка куриная	130,00	100,000		145,00	21,00	5,00	4,00	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Хлеб пшеничный	5,00	5,000		11,72	0,38	0,04	2,46	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	<b>Овощи отварные</b>			<b>100</b>	<b>58,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>58,00</b>
	Капуста белокочанная	170,00	125,000		33,63	2,25	0,13	5,88	56,250
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,27	0,270						
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>26,00</b>			<b>6,00</b>	<b>2,00</b>
	Сухофрукты	8,00	8,000		0,76	0,18		0,01	0,260
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
	Яблоки	15,00	13,000		5,30	0,05		1,27	1,300
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>49,00</b>	<b>2,00</b>		<b>10,00</b>	
	Хлеб ржаной				48,70	1,53	0,30	9,98	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>35,00</b>	<b>1,00</b>		<b>7,00</b>	
	Хлеб пшеничный				35,16	1,14	0,12	7,38	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>340</b>	<b>433,96</b>	<b>30,31</b>	<b>24,26</b>	<b>23,60</b>	<b>19,70</b>
	<b>Рыба, запеченная с яйцом</b>			<b>120</b>	<b>210,00</b>	<b>25,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Минтай	130,00	125,000		89,63	19,88	1,13		0,625
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	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	1,20	1,200						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	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	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>121,00</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

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ " Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

20 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	<b>Салат из капусты белокочанной</b>			<b>40</b>	<b>103,00</b>	<b>1,00</b>	<b>10,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>
	Капуста белокочанная	44,00	32,000		8,61	0,58	0,03	1,50	14,400
	Морковь	4,80	3,600		1,21	0,05		0,25	0,180
	Масло растительное	1,00	10,000		89,91		9,99		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1497</b>	<b>1597,00</b>	<b>88,00</b>	<b>66,00</b>	<b>162,00</b>	<b>108,00</b>