

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 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>581</b>	<b>641,47</b>	<b>20,56</b>	<b>21,67</b>	<b>91,08</b>	<b>8,61</b>
<i>Каша пшеничная вязкая</i>					<b>200</b>	<b>220,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа пшено	24,75	24,750		84,57	2,85	0,82	16,46		
<i>Какао с молоком</i>					<b>200</b>	<b>110,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>62</b>	<b>177,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,36	45,360		106,32	3,45	0,36	22,32		
	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		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>103</b>	<b>65,00</b>			<b>16,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	102,89	102,890		64,72	0,31	0,10	15,64	4,116	
<i>Печенье</i>					<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>757</b>	<b>874,70</b>	<b>49,66</b>	<b>32,48</b>	<b>96,01</b>	<b>83,93</b>
<i>Салат из моркови с сухофруктами</i>					<b>60</b>	<b>58,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>3,00</b>
	Морковь	70,00	53,000		17,86	0,69	0,05	3,66	2,650	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,08	0,080							
<i>Борщ с картофелем</i>					<b>200</b>	<b>266,00</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>21,00</b>	<b>54,00</b>
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400	
	Свекла	60,00	42,000		17,68	0,63	0,04	3,70	4,200	
	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	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,30	1,300							
	Говядина 1 кат	50,82	45,740		99,90	8,51	7,32			
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750	
	Сметана 15%	14,03	14,030		22,42	0,36	2,10	0,51	0,056	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<i>Суфле рыбное</i>					<b>100</b>	<b>218,00</b>	<b>28,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Минтай	152,79	147,730		105,92	23,49	1,33		0,739
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	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	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
<b>Пюре картофельное</b>				<b>130</b>	<b>152,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>23,00</b>	<b>27,00</b>
	Картофель	190,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,80	0,800						
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>23</b>	<b>54,00</b>	<b>2,00</b>		<b>11,00</b>	
	Хлеб пшеничный				53,91	1,75	0,18	11,32	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>44</b>	<b>86,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>18,00</b>	
	Хлеб ржаной				85,71	2,68	0,53	17,56	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>430</b>	<b>323,17</b>	<b>14,08</b>	<b>15,23</b>	<b>32,51</b>	<b>50,90</b>
<b>Омлет натуральный</b>				<b>80</b>	<b>119,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,47	0,470						
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>				<b>200</b>	<b>111,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96	
<b>Овощи отварные</b>				<b>150</b>	<b>93,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>16,00</b>	<b>48,00</b>
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	Соль йодированная	0,45	0,450						
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 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)
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1768</b>	<b>1839,00</b>	<b>84,00</b>	<b>69,00</b>	<b>220,00</b>	<b>143,00</b>