

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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>482</b>	<b>446,20</b>	<b>11,95</b>	<b>11,66</b>	<b>73,37</b>	
<b>Каша гречневая вязкая</b>				<b>150</b>	<b>205,00</b>	<b>8,00</b>	<b>7,00</b>	<b>27,00</b>	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	
	Крупа гречневая	30,00	30,000		92,55	3,78	0,99	17,13	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Соль йодированная	0,25	0,250						
<b>Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста</b>				<b>180</b>	<b>24,00</b>			<b>6,00</b>	
	Кисель с витаминами "Витошка"	12,00	12,000		11,52			2,88	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
<b>Бутерброды с маслом</b>				<b>40</b>	<b>110,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,00</b>	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>102</b>	<b>64,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	102,00	102,000		64,16	0,31	0,10	15,50	
<b>Печенье</b>				<b>10</b>	<b>44,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>7,00</b>	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49	
<b>ОБЕД</b>				<b>615</b>	<b>626,66</b>	<b>37,26</b>	<b>20,78</b>	<b>72,67</b>	
<b>Овощи консервированные (порциями)</b>				<b>40</b>	<b>4,00</b>			<b>1,00</b>	
	Огурцы соленые	44,00	40,000		4,00	0,32		0,68	
<b>Суп картофельный с рыбой</b>				<b>180</b>	<b>136,00</b>	<b>8,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	
	Минтай	40,00	35,000		25,10	5,57	0,32		
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32	
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45	
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,60	0,600						
<b>Суфле из птицы</b>				<b>50</b>	<b>220,00</b>	<b>21,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,30	0,300						

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Грудка куриная	100,00	80,000		116,00	16,80	4,00	3,20	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	<b>Пюре картофельное</b>			<b>110</b>	<b>131,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>20,00</b>	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	<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	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>			<b>20</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>		<b>10,00</b>	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,000		46,88	1,52	0,16	9,84	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>68,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб ржаной	35,00	35,000		68,18	2,14	0,42	13,97	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>330</b>	<b>295,65</b>	<b>10,78</b>	<b>11,94</b>	<b>36,26</b>	
	<b>Суп молочный с крупой</b>			<b>150</b>	<b>162,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>21,00</b>	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Соль йодированная	0,90	0,900						
	<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>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1427</b>	<b>1369,00</b>	<b>60,00</b>	<b>44,00</b>	<b>182,00</b>	