

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

13 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>563</b>	<b>621,54</b>	<b>18,17</b>	<b>19,40</b>	<b>93,61</b>	<b>8,56</b>
<b>Каша "Дружба"</b>					<b>200</b>	<b>220,00</b>	<b>8,00</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	9,89	9,890		32,93	0,69	0,10	7,32		
	Крупа пшено	15,00	15,000		51,26	1,73	0,50	9,98		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>200</b>	<b>137,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>16,00</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	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>50</b>	<b>134,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>22,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,27	45,270		106,11	3,44	0,36	22,27		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>97</b>	<b>61,00</b>			<b>15,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	97,00	97,000		61,01	0,29	0,10	14,74	3,880	
<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>772</b>	<b>829,11</b>	<b>38,50</b>	<b>30,08</b>	<b>101,20</b>	<b>116,38</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>28,00</b>
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Морковь	10,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300	
	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	0,25	0,250							
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>					<b>200</b>	<b>248,00</b>	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>56,00</b>
	Сметана 15%	13,32	13,320		21,29	0,35	2,00	0,48	0,053	
	Говядина 1 кат	39,20	34,170		74,63	6,36	5,47			
	Свекла	60,00	49,410		20,80	0,74	0,05	4,35	4,941	
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600	
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750	
	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	
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

13 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>Суфле рыбное</b>					<b>90</b>	<b>177,00</b>	<b>18,00</b>	<b>8,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>
	Минтай	151,67	81,360		58,34	12,94	0,73			0,407
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		0,260
	Яйцо куриное	1/2 шт.	19,200		30,16	2,44	2,21	0,13		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	1,30	1,300							
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		0,800
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		0,550
<b>Пюре картофельное</b>					<b>150</b>	<b>167,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>26,00</b>	<b>31,00</b>
	Картофель	230,00	150,000		115,20	3,00	0,60	24,45		30,000
	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	0,46	0,460							
<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		
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050							0,050
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>49</b>	<b>95,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной				95,45	2,99	0,59	19,55		
<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>ПОЛДНИК</b>					<b>440</b>	<b>617,59</b>	<b>28,80</b>	<b>18,10</b>	<b>84,96</b>	<b>51,04</b>
<b>Ватрушка "Лакомка"</b>					<b>110</b>	<b>419,00</b>	<b>21,00</b>	<b>12,00</b>	<b>56,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	54,94	54,940		77,47	11,54	2,75	1,65		0,275
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36		
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	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			
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09		

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

13 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,06	0,060						
	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>123,00</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	1,50	1,500		4,10	0,36	0,23	0,15	
	<b>Рагу из овощей (2-й вариант)</b>			<b>130</b>	<b>76,00</b>	<b>3,00</b>		<b>15,00</b>	<b>48,00</b>
	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
	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
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1775</b>	<b>2068,00</b>	<b>85,00</b>	<b>68,00</b>	<b>280,00</b>	<b>176,00</b>