

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

19 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>565</b>	<b>597,61</b>	<b>16,69</b>	<b>17,56</b>	<b>93,23</b>	<b>7,86</b>
<b>Каша "Дружба"</b>					<b>200</b>	<b>232,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>31,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	11,58	11,580		38,56	0,81	0,12	8,57		
	Крупа пшено	16,97	16,970		57,99	1,95	0,56	11,29		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>200</b>	<b>100,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>50</b>	<b>134,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>22,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>99</b>	<b>62,00</b>			<b>15,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	98,88	98,880		62,20	0,30	0,10	15,03	3,955	
<b>Печенье</b>					<b>16</b>	<b>70,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,00</b>	
	Печенье	16,05	16,050		69,95	1,20	1,89	12,02		
<b>ОБЕД</b>					<b>762</b>	<b>867,88</b>	<b>34,33</b>	<b>34,75</b>	<b>104,51</b>	<b>94,37</b>
<b>Салат картофельный</b>					<b>60</b>	<b>66,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800	
	Горошек консервированный	42,00	25,000		9,60	0,78		1,63	2,500	
	Морковь	40,00	30,000		10,11	0,39	0,03	2,07	1,500	
	Огурцы соленые	36,12	19,060		1,91	0,15		0,32	0,953	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,30	0,300							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>					<b>200</b>	<b>229,00</b>	<b>10,00</b>	<b>13,00</b>	<b>18,00</b>	<b>53,00</b>
	Говядина 1 кат	41,05	35,920		78,45	6,68	5,75			
	Сметана 15%	11,38	11,380		18,19	0,30	1,71	0,41	0,046	
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000	
	Картофель	92,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

19 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	0,80	0,800						
<b>Котлеты из говядины</b>				<b>70</b>	<b>193,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	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	
	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	0,60	0,600						
<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	220,00	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	0,50	0,500						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	12,04	12,040		1,15	0,28		0,01	0,391
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>51</b>	<b>99,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной				99,35	3,11	0,61	20,35	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>31</b>	<b>73,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный				72,66	2,36	0,25	15,25	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>558</b>	<b>592,92</b>	<b>40,45</b>	<b>18,65</b>	<b>65,84</b>	<b>19,57</b>
<b>Запеканка из творога</b>				<b>190</b>	<b>371,00</b>	<b>34,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	134,21	134,210		189,24	28,18	6,71	4,03	0,671
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Крупа манная	20,00	20,000		66,52	2,06	0,20	14,12	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	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	0,44	0,440						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
<b>Снежок</b>				<b>201</b>	<b>154,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>2,00</b>
	Снежок				153,77	5,43	5,03	21,71	1,810
<b>Яблоки</b>				<b>167</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>		<b>16,00</b>	<b>17,00</b>
	Яблоки				68,14	0,67		16,37	16,700

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

19 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1885</b>	<b>2058,00</b>	<b>91,00</b>	<b>71,00</b>	<b>264,00</b>	<b>122,00</b>