

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ " Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

31 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>473</b>	<b>362,28</b>	<b>8,57</b>	<b>6,72</b>	<b>66,88</b>	<b>5,30</b>
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					<b>150</b>	<b>155,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>28,00</b>	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	Соль йодированная	0,36	0,360							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>					<b>180</b>	<b>18,00</b>			<b>4,00</b>	<b>1,00</b>
	Концентрат киселя	20,00	20,000		6,30	0,09	0,06	1,35	1,380	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>45</b>	<b>128,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>98</b>	<b>62,00</b>			<b>15,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	98,00	98,000		61,64	0,29	0,10	14,90	3,920	
<b>ОБЕД</b>					<b>630</b>	<b>519,34</b>	<b>24,76</b>	<b>16,29</b>	<b>68,47</b>	<b>43,96</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 картофельный с рыбой</b>					<b>180</b>	<b>172,00</b>	<b>11,00</b>	<b>6,00</b>	<b>19,00</b>	<b>15,00</b>
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Минтай	65,00	48,000		34,42	7,63	0,43		0,240	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,10	1,100							
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Сметана 15%	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
<b>Жаркое по-домашнему</b>					<b>180</b>	<b>219,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>	<b>22,00</b>	<b>27,00</b>
	Говядина 1 кат	45,00	40,000		87,36	7,44	6,40			
	Картофель	200,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,72	0,720							
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>					<b>180</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	<b>1,00</b>
	Сухофрукты	15,00	15,000		1,43	0,34		0,01	0,488	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

31 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>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>Хлеб ржаной</b>				<b>35</b>	<b>68,00</b>	<b>2,00</b>		<b>14,00</b>	
	Хлеб ржаной				68,18	2,14	0,42	13,97	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>511</b>	<b>541,51</b>	<b>13,30</b>	<b>11,55</b>	<b>96,10</b>	<b>19,25</b>
<b>Ватрушки с повидлом</b>				<b>100</b>	<b>361,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>67,00</b>	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/6 шт.	7,200		11,31	0,91	0,83	0,05	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Дрожжи	1,50	1,500		1,27	0,19		0,13	
	Соль йодированная	0,77	0,770						
	Повидло	30,00	30,000		78,48	0,12		19,50	0,150
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
<b>Яйцо вареное</b>				<b>40</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
<b>Чай с сахаром</b>				<b>180</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Чай	0,90	0,900		0,11			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Яблоки</b>				<b>191</b>	<b>78,00</b>	<b>1,00</b>		<b>19,00</b>	<b>19,00</b>
	Яблоки				77,93	0,76		18,72	19,100
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1614</b>	<b>1423,00</b>	<b>47,00</b>	<b>35,00</b>	<b>231,00</b>	<b>69,00</b>