

# 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>480</b>	<b>466,85</b>	<b>15,08</b>	<b>16,23</b>	<b>65,13</b>	
<b>Каша манная вязкая</b>					<b>150</b>	<b>145,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>17,00</b>	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>180</b>	<b>110,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<b>Бутерброды с сыром</b>					<b>53</b>	<b>151,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		
	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>	
	Сок	97,00	97,000		61,01	0,29	0,10	14,74		
<b>ОБЕД</b>					<b>637</b>	<b>573,31</b>	<b>31,56</b>	<b>19,82</b>	<b>67,23</b>	
<b>Салат картофельный</b>					<b>40</b>	<b>42,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Горошек консервированный	17,00	10,000		3,84	0,31		0,65		
	Огурцы соленые	25,00	12,000		1,20	0,10		0,20		
<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>					<b>180</b>	<b>154,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>14,00</b>	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	70,00	46,000		35,33	0,92	0,18	7,50		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	5,00	5,000		16,89	0,55	0,07	3,53		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>					<b>70</b>	<b>173,00</b>	<b>15,00</b>	<b>7,00</b>	<b>12,00</b>	
	Печень говяжья	65,00	60,000		75,66	10,74	2,22	3,18		

# 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)
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,70	0,700						
<b>Овощи отварные</b>				<b>110</b>	<b>65,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	
	Капуста белокочанная	160,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
<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>37</b>	<b>72,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб ржаной	37,00	37,000		72,08	2,26	0,44	14,76	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>320</b>	<b>386,87</b>	<b>14,69</b>	<b>15,62</b>	<b>46,89</b>	
<b>Блинчики</b>				<b>100</b>	<b>238,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>36,00</b>	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Мука	30,00	30,000		100,05	3,09	0,33	21,18	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	1,40	1,400						
	Молоко сгущеное	12,00	12,000		39,28	0,86	1,02	6,66	
<b>Какао с молоком</b>				<b>180</b>	<b>86,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
<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	

# 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)	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1437</b>	<b>1427,00</b>	<b>61,00</b>	<b>52,00</b>	<b>179,00</b>	