

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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>598</b>	<b>717,26</b>	<b>23,19</b>	<b>22,68</b>	<b>105,14</b>	<b>9,69</b>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>200</b>	<b>177,00</b>	<b>7,00</b>	<b>6,00</b>	<b>24,00</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	15,00	15,000		46,50	2,01		9,62		
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>					<b>200</b>	<b>203,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>26,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Макаронные изделия	20,00	20,000		67,54	2,20	0,26	14,10		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	1,20	1,200							
<i>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</i>					<b>62</b>	<b>179,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	46,00	46,000		107,82	3,50	0,37	22,63		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>116</b>	<b>73,00</b>			<b>18,00</b>	<b>5,00</b>
	Сок	116,80	116,800		73,47	0,35	0,12	17,75	4,672	
<i>Печенье</i>					<b>20</b>	<b>85,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	
	Печенье	19,47	19,470		84,85	1,46	2,30	14,58		
<b>ОБЕД</b>					<b>761</b>	<b>811,05</b>	<b>38,10</b>	<b>31,88</b>	<b>92,99</b>	<b>99,66</b>
<i>Салат с зеленым горошком с луком</i>					<b>60</b>	<b>53,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>
	Горошек консервированный	80,00	60,000		23,04	1,86		3,90	6,000	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,15	0,150							
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
<i>Суп картофельный с клецками</i>					<b>200</b>	<b>254,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>28,00</b>	<b>18,00</b>
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Картофель	130,00	84,000		64,51	1,68	0,34	13,69	16,800	
	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			
	Соль йодированная	0,67	0,670							
	Мука	15,00	15,000		50,03	1,55	0,17	10,59		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Соль йодированная	0,07	0,070							
	Грудка куриная	46,17	41,150		59,67	8,64	2,06	1,65		
	Сметана 15%	13,80	13,800		22,05	0,36	2,07	0,50	0,055	

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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>Котлеты из говядины</b>			<b>70</b>	<b>215,00</b>	<b>14,00</b>	<b>15,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>	
	Говядина 1 кат	70,00	65,000		141,96	12,09	10,40		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,260	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	<b>Овощи отварные</b>			<b>150</b>	<b>78,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Капуста белокочанная	200,00	160,000		43,04	2,88	0,16	7,52	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	12,20	12,200		1,16	0,28		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050					0,050	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>70,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный				70,32	2,28	0,24	14,76	
	<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>ПОЛДНИК</b>			<b>528</b>	<b>562,24</b>	<b>42,12</b>	<b>21,32</b>	<b>50,49</b>	
	<b>Запеканка из творога</b>			<b>200</b>	<b>377,00</b>	<b>36,00</b>	<b>15,00</b>	<b>23,00</b>	
	Творог	136,00	136,000		191,76	28,56	6,80	4,08	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59	
	Яйцо куриное	1+1/100 шт	40,400		63,47	5,13	4,65	0,28	
	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	0,46	0,460						
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>133,00</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	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	
	<b>Яблоки</b>			<b>128</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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)
	Яблоки				52,22	0,51		12,54	12,800
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1887</b>	<b>2091,00</b>	<b>103,00</b>	<b>76,00</b>	<b>249,00</b>	<b>126,00</b>