

# 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>499</b>	<b>553,03</b>	<b>17,39</b>	<b>18,84</b>	<b>78,51</b>	
<i><b>Каша пшеничная вязкая</b></i>					<b>150</b>	<b>163,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>20,00</b>	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Крупа пшено	15,00	15,000		51,26	1,73	0,50	9,98		
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i><b>Какао с молоком</b></i>					<b>180</b>	<b>121,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i><b>Бутерброды с сыром</b></i>					<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		
<i><b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b></i>					<b>104</b>	<b>65,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	104,00	104,000		65,42	0,31	0,10	15,81		
<i><b>Печенье</b></i>					<b>12</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>9,00</b>	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
<b>ОБЕД</b>					<b>610</b>	<b>622,98</b>	<b>32,91</b>	<b>20,47</b>	<b>76,84</b>	
<i><b>Салат картофельный</b></i>					<b>40</b>	<b>41,00</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	20,00	10,000		1,00	0,08		0,17		
<i><b>Суп из овощей</b></i>					<b>180</b>	<b>147,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	
	Сметана 15%	9,00	9,000		14,38	0,23	1,35	0,32		
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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		
	Горошек консервированный	34,00	20,000		7,68	0,62		1,30		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Индейка 1 кат	40,00	32,000		43,90	6,91	1,79	0,03		

# 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>Запеканка из говядины с рисом</b>					<b>150</b>	<b>288,00</b>	<b>19,00</b>	<b>11,00</b>	<b>29,00</b>	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Крупа рисовая	35,00	35,000		116,55	2,45	0,35	25,90		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
	Соль йодированная	1,50	1,500							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Индейка 1 кат	70,00	56,000		76,83	12,10	3,14	0,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
<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>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>525</b>	<b>373,03</b>	<b>12,90</b>	<b>15,21</b>	<b>46,18</b>	
<b>Омлет натуральный</b>					<b>80</b>	<b>119,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<b>Чай с молоком</b>					<b>180</b>	<b>85,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Молоко	90,00	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23		
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98		
<b>Овощное рагу</b>					<b>100</b>	<b>102,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>15,00</b>	
	Картофель	90,00	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62		
	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	0,33	0,330							
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04		
	Капуста белокочанная	90,00	70,000		18,83	1,26	0,07	3,29		

# 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)
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	<b>Яблоки</b>			<b>165</b>	<b>67,00</b>	<b>1,00</b>		<b>16,00</b>	
	Яблоки				67,32	0,66		16,17	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1634</b>	<b>1549,00</b>	<b>63,00</b>	<b>55,00</b>	<b>202,00</b>	