

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

28 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>571</b>	<b>631,60</b>	<b>21,60</b>	<b>21,45</b>	<b>88,05</b>	<b>8,76</b>
<b>Каша пшеничная вязкая</b>					<b>200</b>	<b>221,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа пшеничная	24,08	24,080		85,00	3,85	0,24	16,86		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<b>Какао с молоком</b>					<b>200</b>	<b>121,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080	
	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>Бутерброды с сыром</b>					<b>57</b>	<b>166,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,41	40,410		94,72	3,07	0,32	19,88		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>100</b>	<b>63,00</b>			<b>15,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20	4,000	
<b>Печенье</b>					<b>14</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>10,00</b>	
	Печенье				61,01	1,05	1,65	10,49		
<b>ОБЕД</b>					<b>754</b>	<b>721,49</b>	<b>29,68</b>	<b>27,12</b>	<b>89,77</b>	<b>52,83</b>
<b>Салат из моркови с сухофруктами</b>					<b>60</b>	<b>59,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>3,00</b>
	Морковь	80,00	55,000		18,54	0,72	0,06	3,80	2,750	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,08	0,080							
<b>Суп из овощей</b>					<b>200</b>	<b>173,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>16,00</b>	<b>18,00</b>
	Сметана 15%	10,22	10,220		16,33	0,27	1,53	0,37	0,041	
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Горошек консервированный	42,00	25,000		9,60	0,78		1,63	2,500	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	34,00	29,000		42,05	6,09	1,45	1,16		
<b>Голубцы ленивые</b>					<b>70</b>	<b>200,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>15,00</b>
	Капуста белокочанная	40,00	32,000		8,61	0,58	0,03	1,50	14,400	

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

28 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80		
	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	0,800
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40	
	Соль йодированная	0,70	0,700						
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
<b>Свёкла, тушенная с курагой или яблоками</b>				<b>150</b>	<b>93,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>15,00</b>	<b>16,00</b>
	Свекла	200,00	150,000		63,15	2,25	0,15	13,20	15,000
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,65	0,650						
<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 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>44</b>	<b>86,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>18,00</b>	
	Хлеб ржаной				85,71	2,68	0,53	17,56	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>498</b>	<b>466,62</b>	<b>38,59</b>	<b>19,17</b>	<b>34,94</b>	<b>17,38</b>
<b>Суфле из птицы</b>				<b>150</b>	<b>327,00</b>	<b>36,00</b>	<b>17,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,00</b>
	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	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,56	0,560						
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Грудка куриная	151,51	146,490		212,41	30,76	7,32	5,86	
	Яйцо куриное	1/4 шт.	9,600		15,08	1,22	1,10	0,07	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
<b>Чай с молоком</b>				<b>200</b>	<b>79,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	1,040
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
<b>Яблоки</b>				<b>148</b>	<b>60,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	<b>15,00</b>
	Яблоки				60,38	0,59		14,50	14,800

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

28 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>1823</b>	<b>1820,00</b>	<b>90,00</b>	<b>68,00</b>	<b>213,00</b>	<b>79,00</b>