

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 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>569</b>	<b>651,56</b>	<b>21,42</b>	<b>22,59</b>	<b>90,66</b>	<b>8,70</b>
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					<b>200</b>	<b>214,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>27,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
	Крупа пшено	22,91	22,910		78,28	2,63	0,76	15,24		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>200</b>	<b>136,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	179,44	179,440		106,23	5,20	5,74	8,43	2,333	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>62</b>	<b>178,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,59	45,590		106,86	3,46	0,36	22,43		
	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		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>92</b>	<b>58,00</b>			<b>14,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	92,37	92,370		58,10	0,28	0,09	14,04	3,695	
<i>Печенье</i>					<b>15</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Печенье				65,37	1,13	1,77	11,24		
<b>ОБЕД</b>					<b>753</b>	<b>857,04</b>	<b>31,70</b>	<b>31,23</b>	<b>112,39</b>	<b>24,96</b>
<i>Салат из свеклы отварной</i>					<b>60</b>	<b>66,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>
	Свекла	80,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28	6,000	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					<b>200</b>	<b>231,00</b>	<b>10,00</b>	<b>13,00</b>	<b>19,00</b>	<b>17,00</b>
	Сметана 15%	12,57	12,570		20,09	0,33	1,89	0,45	0,050	
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71	15,600	
	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	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							
	Крупа пшено	7,00	7,000		23,92	0,81	0,23	4,66		
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					<b>70</b>	<b>147,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>
	Говядина 1 кат	54,91	49,920		109,03	9,29	7,99			

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	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						
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>130</b>	<b>175,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>32,00</b>	
	Макаронные изделия	45,00	45,000		151,97	4,95	0,59	31,73	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,30	1,300						
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	11,13	11,130		1,06	0,25		0,01	0,362
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	<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>Хлеб пшеничный</b>			<b>42</b>	<b>98,00</b>	<b>3,00</b>		<b>21,00</b>	
	Хлеб пшеничный				98,45	3,19	0,34	20,66	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>460</b>	<b>491,96</b>	<b>36,54</b>	<b>21,47</b>	<b>38,15</b>	<b>27,95</b>
	<b>Салат из капусты белокочанной</b>			<b>60</b>	<b>39,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>25,00</b>
	Капуста белокочанная	70,00	52,000		13,99	0,94	0,05	2,44	23,400
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	<b>Суфле из птицы</b>			<b>200</b>	<b>358,00</b>	<b>32,00</b>	<b>16,00</b>	<b>23,00</b>	<b>2,00</b>
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	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	0,75	0,750						
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Яйцо куриное	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Грудка куриная	126,48	121,460		176,12	25,51	6,07	4,86	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>95,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560

# Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

25 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)
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1782</b>	<b>2001,00</b>	<b>90,00</b>	<b>75,00</b>	<b>241,00</b>	<b>62,00</b>