

# 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>473</b>	<b>423,59</b>	<b>14,05</b>	<b>14,96</b>	<b>58,20</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>98,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64		
	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>143,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Сыр	6,00	6,000		21,39	1,56	1,59	0,21		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Яблоки</b>					<b>90</b>	<b>37,00</b>			<b>9,00</b>	
	Яблоки				36,72	0,36		8,82		
<b>ОБЕД</b>					<b>630</b>	<b>596,25</b>	<b>29,92</b>	<b>19,73</b>	<b>74,87</b>	
<b>Салат из свеклы с сухофруктами</b>					<b>40</b>	<b>46,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>6,00</b>	
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Свекла	60,00	35,000		14,74	0,53	0,04	3,08		
	Соль йодированная	0,10	0,100							
<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>					<b>180</b>	<b>160,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сметана 15%	9,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40		
	Картофель	100,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
<b>Оладьи из печени по-купецки</b>					<b>60</b>	<b>167,00</b>	<b>14,00</b>	<b>7,00</b>	<b>12,00</b>	
	Печень говяжья	60,00	55,000		69,36	9,85	2,04	2,92		
	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		

# 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)
	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	0,60	0,600						
<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	170,00	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>33,00</b>			<b>8,00</b>	
	Сухофрукты	7,00	7,000		0,67	0,16		0,01	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
	Яблоки	40,00	30,000		12,24	0,12		2,94	
<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>310</b>	<b>373,15</b>	<b>13,84</b>	<b>13,98</b>	<b>47,99</b>	
<b>Блинчики</b>				<b>90</b>	<b>224,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>37,00</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	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Соль йодированная	1,60	1,600						
	Повидло	12,00	12,000		31,39	0,05		7,80	
<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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1413</b>	<b>1393,00</b>	<b>58,00</b>	<b>49,00</b>	<b>181,00</b>	