

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 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>467</b>	<b>460,02</b>	<b>15,10</b>	<b>16,80</b>	<b>62,11</b>	<b>8,01</b>
<b>Каша манная вязкая</b>					<b>150</b>	<b>152,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>19,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	12,00	12,000		39,91	1,24	0,12	8,47		
	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>122,00</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		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<b>Бутерброды с сыром</b>					<b>43</b>	<b>127,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>94</b>	<b>59,00</b>			<b>14,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	94,00	94,000		59,13	0,28	0,09	14,29	3,760	
<b>ОБЕД</b>					<b>650</b>	<b>683,98</b>	<b>44,56</b>	<b>24,87</b>	<b>70,54</b>	<b>85,86</b>
<b>Салат из капусты белокочанной</b>					<b>40</b>	<b>33,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>18,00</b>
	Капуста белокочанная	50,00	38,000		10,22	0,68	0,04	1,79	17,100	
	Морковь	10,00	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,10	0,100							
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>					<b>180</b>	<b>155,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>17,00</b>	<b>14,00</b>
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60	13,000	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	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	0,800	
	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	30,00	25,000		36,25	5,25	1,25	1,00		
<b>Суфле из птицы</b>					<b>80</b>	<b>290,00</b>	<b>30,00</b>	<b>13,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,30	0,300						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Грудка куриная	120,00	115,000		166,75	24,15	5,75	4,60	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
<b>Овощи отварные</b>				<b>110</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>51,00</b>
	Капуста белокочанная	170,00	110,000		29,59	1,98	0,11	5,17	49,500
	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	0,30	0,300						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>180</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	
	Сухофрукты	11,00	11,000		1,05	0,25		0,01	0,358
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>20</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>		<b>10,00</b>	
	Хлеб пшеничный				46,88	1,52	0,16	9,84	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>470</b>	<b>543,91</b>	<b>34,71</b>	<b>18,34</b>	<b>59,99</b>	<b>15,09</b>
<b>Запеканка из творога</b>				<b>170</b>	<b>362,00</b>	<b>29,00</b>	<b>12,00</b>	<b>34,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	110,00	110,000		155,10	23,10	5,50	3,30	0,550
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,39	0,390						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10	
	Молоко сгущеное	20,00	20,000		65,46	1,44	1,70	11,10	0,200
<b>Какао с молоком</b>				<b>180</b>	<b>133,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</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	
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

9 Февраля 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>Яблоки</b>			<b>120</b>	<b>49,00</b>			<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
	Яблоки				48,96	0,48		11,76	12,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1587</b>	<b>1688,00</b>	<b>94,00</b>	<b>60,00</b>	<b>193,00</b>	<b>109,00</b>