

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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>513</b>	<b>580,58</b>	<b>17,96</b>	<b>19,28</b>	<b>83,85</b>	<b>9,15</b>
<b>Кофейный напиток 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	
	Кофейный напиток	0,90	0,900		2,79	0,12		0,58	
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>				<b>150</b>	<b>163,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>21,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
	Макаронные изделия	15,00	15,000		50,66	1,65	0,20	10,58	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Соль йодированная	0,90	0,900						
<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>				<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	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>116</b>	<b>73,00</b>			<b>18,00</b>	<b>5,00</b>
	Сок	116,00	116,000		72,96	0,35	0,12	17,63	4,640
<b>Печенье</b>				<b>14</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>10,00</b>	
	Печенье	14,00	14,000		61,01	1,05	1,65	10,49	
<b>ОБЕД</b>				<b>640</b>	<b>639,42</b>	<b>31,68</b>	<b>25,58</b>	<b>70,62</b>	<b>87,74</b>
<b>Салат с зеленым горошком с луком</b>				<b>40</b>	<b>37,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>
	Горошек консервированный	53,00	40,000		15,36	1,24		2,60	4,000
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
<b>Суп картофельный с клецками</b>				<b>180</b>	<b>200,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>22,00</b>	<b>15,00</b>
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Соль йодированная	0,54	0,540						
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,05	0,050						
	Грудка куриная	40,00	35,000		50,75	7,35	1,75	1,40	
	Сметана 15%	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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>Котлеты из говядины</b>					<b>50</b>	<b>184,00</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Говядина 1 кат	60,00	55,000		120,12	10,23	8,80			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260	
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,40	0,400							
	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	
<b>Овощи отварные</b>					<b>130</b>	<b>74,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	<b>66,00</b>
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Капуста белокочанная	180,00	144,000		38,74	2,59	0,14	6,77	64,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>					<b>180</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	
	Сухофрукты	9,00	9,000		0,86	0,21		0,01	0,293	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						0,040	
<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>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>ПОЛДНИК</b>					<b>465</b>	<b>507,38</b>	<b>38,09</b>	<b>19,80</b>	<b>44,21</b>	<b>13,83</b>
<b>Запеканка из творога</b>					<b>180</b>	<b>331,00</b>	<b>32,00</b>	<b>14,00</b>	<b>19,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	0,600	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
	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	0,41	0,410							
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390	
<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		
<b>Яблоки</b>					<b>105</b>	<b>43,00</b>			<b>10,00</b>	<b>11,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 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)
	Яблоки				42,84	0,42		10,29	10,500
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1618</b>	<b>1727,00</b>	<b>88,00</b>	<b>65,00</b>	<b>199,00</b>	<b>111,00</b>