

# 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>481</b>          | <b>424,92</b>     | <b>10,84</b> | <b>11,76</b> | <b>68,96</b> |  |
| <b>Каша рисовая вязкая</b>               |                          |           |         |       | <b>150</b>          | <b>170,00</b>     | <b>5,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>23,00</b> |  |
|  | Молоко                   | 150,00    | 150,000 |       | 88,80               | 4,35              | 4,80         | 7,05         |              |  |
|  | Крупа рисовая            | 15,00     | 15,000  |       | 49,95               | 1,05              | 0,15         | 11,10        |              |  |
|  | Сахар-песок              | 5,00      | 5,000   |       | 19,96               |                   |              | 4,99         |              |  |
|  | Масло сливочное          | 2,00      | 2,000   |       | 11,31               | 0,03              | 1,23         | 0,03         |              |  |
|  | Соль йодированная        | 0,25      | 0,250   |       |                     |                   |              |              |              |  |
| <b>Какао с молоком</b>                   |                          |           |         |       | <b>180</b>          | <b>66,00</b>      | <b>2,00</b>  | <b>2,00</b>  | <b>10,00</b> |  |
|  | Молоко                   | 60,00     | 60,000  |       | 35,52               | 1,74              | 1,92         | 2,82         |              |  |
|  | Сахар-песок              | 7,00      | 7,000   |       | 27,94               |                   |              | 6,99         |              |  |
|  | Какао-порошок            | 1,00      | 1,000   |       | 2,73                | 0,24              | 0,15         | 0,10         |              |  |
| <b>Бутерброды с маслом</b>               |                          |           |         |       | <b>45</b>           | <b>122,00</b>     | <b>3,00</b>  | <b>3,00</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         |              |  |
| <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> |                          |           |         |       | <b>106</b>          | <b>67,00</b>      |              |              | <b>16,00</b> |  |
|  | Сок                      | 106,00    | 106,000 |       | 66,67               | 0,32              | 0,11         | 16,11        |              |  |
| <b>ОБЕД</b>                              |                          |           |         |       | <b>630</b>          | <b>630,36</b>     | <b>27,14</b> | <b>26,52</b> | <b>70,90</b> |  |
| <b>Салат весенний</b>                    |                          |           |         |       | <b>40</b>           | <b>46,00</b>      | <b>1,00</b>  | <b>2,00</b>  | <b>6,00</b>  |  |
|  | Картофель                | 20,00     | 10,000  |       | 7,68                | 0,20              | 0,04         | 1,63         |              |  |
|  | Огурцы соленые           | 20,00     | 12,000  |       | 1,20                | 0,10              |              | 0,20         |              |  |
|  | Лук репчатый             | 10,00     | 8,000   |       | 3,22                | 0,11              | 0,02         | 0,66         |              |  |
|  | Морковь                  | 20,00     | 15,000  |       | 5,06                | 0,20              | 0,02         | 1,04         |              |  |
|  | Горошек консервированный | 25,00     | 15,000  |       | 5,76                | 0,47              |              | 0,98         |              |  |
|  | Масло растительное       | 2,00      | 2,000   |       | 17,98               |                   | 2,00         |              |              |  |
|  | Соль йодированная        | 0,25      | 0,250   |       |                     |                   |              |              |              |  |
|  | Морковь                  | 20,00     | 15,000  |       | 5,06                | 0,20              | 0,02         | 1,04         |              |  |
| <b>Свекольник</b>                        |                          |           |         |       | <b>180</b>          | <b>177,00</b>     | <b>7,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>17,00</b> |  |
|  | Говядина 1 кат           | 30,00     | 25,000  |       | 54,60               | 4,65              | 4,00         |              |              |  |
|  | Сметана 15%              | 10,00     | 10,000  |       | 15,98               | 0,26              | 1,50         | 0,36         |              |  |
|  | Свекла                   | 80,00     | 60,000  |       | 25,26               | 0,90              | 0,06         | 5,28         |              |  |
|  | Картофель                | 90,00     | 59,000  |       | 45,31               | 1,18              | 0,24         | 9,62         |              |  |
|  | Лук репчатый             | 10,00     | 8,000   |       | 3,22                | 0,11              | 0,02         | 0,66         |              |  |
|  | Морковь                  | 15,00     | 11,000  |       | 3,71                | 0,14              | 0,01         | 0,76         |              |  |
|  | 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   |       |                     |                   |              |              |              |  |
| <b>Запеканка картофельная с мясом</b>    |                          |           |         |       | <b>180</b>          | <b>283,00</b>     | <b>15,00</b> | <b>15,00</b> | <b>22,00</b> |  |

# 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) |
|                                      | Картофель              | 170,00    | 110,000 |             | 84,48               | 2,20              | 0,44         | 17,93         |              |
|                                      | 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          |              |
|                                      | Молоко                 | 40,00     | 40,000  |             | 23,68               | 1,16              | 1,28         | 1,88          |              |
|                                      | Морковь                | 15,00     | 11,000  |             | 3,71                | 0,14              | 0,01         | 0,76          |              |
|                                      | Масло сливочное        | 5,00      | 5,000   |             | 28,28               | 0,07              | 3,08         | 0,09          |              |
|                                      | Соль йодированная      | 0,96      | 0,960   |             |                     |                   |              |               |              |
|                                      | Молоко                 | 20,00     | 20,000  |             | 11,84               | 0,58              | 0,64         | 0,94          |              |
| <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          |              |
|                                      | Сахар-песок            | 5,00      | 5,000   |             | 19,96               |                   |              | 4,99          |              |
|                                      | Аскорбиновая кислота   | 0,04      | 0,040   |             |                     |                   |              |               |              |
| <b>Хлеб ржаной</b>                   |                        |           |         | <b>35</b>   | <b>68,00</b>        | <b>2,00</b>       |              | <b>14,00</b>  |              |
|                                      | Хлеб ржаной            |           |         |             | 68,18               | 2,14              | 0,42         | 13,97         |              |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                |                        |           |         | <b>15</b>   | <b>35,00</b>        | <b>1,00</b>       |              | <b>7,00</b>   |              |
|                                      | Хлеб пшеничный         |           |         |             | 35,16               | 1,14              | 0,12         | 7,38          |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                        |           |         | <b>440</b>  | <b>406,24</b>       | <b>27,76</b>      | <b>14,61</b> | <b>40,94</b>  |              |
| <b>Сырники из творога запеченные</b> |                        |           |         | <b>90</b>   | <b>266,00</b>       | <b>22,00</b>      | <b>10,00</b> | <b>22,00</b>  |              |
|                                      | Творог                 | 90,00     | 90,000  |             | 126,90              | 18,90             | 4,50         | 2,70          |              |
|                                      | Мука                   | 20,00     | 20,000  |             | 66,70               | 2,06              | 0,22         | 14,12         |              |
|                                      | Сахар-песок            | 5,00      | 5,000   |             | 19,96               |                   |              | 4,99          |              |
|                                      | Яйцо куриное           | 1/4 шт.   | 9,200   |             | 14,45               | 1,17              | 1,06         | 0,06          |              |
|                                      | Масло сливочное        | 2,00      | 2,000   |             | 11,31               | 0,03              | 1,23         | 0,03          |              |
|                                      | Масло растительное     | 3,00      | 3,000   |             | 26,97               |                   | 3,00         |               |              |
|                                      | Соль йодированная      | 1,00      | 1,000   |             |                     |                   |              |               |              |
| <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>Чай с сахаром</b>                 |                        |           |         | <b>180</b>  | <b>24,00</b>        |                   |              | <b>6,00</b>   |              |
|                                      | Сахар-песок            | 6,00      | 6,000   |             | 23,95               |                   |              | 5,99          |              |
|                                      | Чай                    | 1,00      | 1,000   |             | 0,12                |                   |              | 0,03          |              |
| <b>Яблоки</b>                        |                        |           |         | <b>130</b>  | <b>53,00</b>        | <b>1,00</b>       |              | <b>13,00</b>  |              |
|                                      | Яблоки                 |           |         |             | 53,04               | 0,52              |              | 12,74         |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 |                        |           |         | <b>1551</b> | <b>1462,00</b>      | <b>66,00</b>      | <b>53,00</b> | <b>181,00</b> |              |