

# 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>489</b>	<b>471,85</b>	<b>12,58</b>	<b>14,86</b>	<b>71,98</b>	
<b>Каша рисовая 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		
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,19	0,190							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>180</b>	<b>97,00</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	0,50	0,500		1,55	0,07		0,32		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>40</b>	<b>110,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,00</b>	
	Хлеб пшеничный	35,00	35,000		82,04	2,66	0,28	17,22		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>107</b>	<b>67,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	107,00	107,000		67,30	0,32	0,11	16,26		
<b>Печенье</b>					<b>12</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>9,00</b>	
	Печенье	12,00	12,000		52,30	0,90	1,42	8,99		
<b>ОБЕД</b>					<b>595</b>	<b>465,61</b>	<b>22,93</b>	<b>13,33</b>	<b>63,54</b>	
<b>Винегрет овощной</b>					<b>40</b>	<b>49,00</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		
	Свекла	30,00	20,000		8,42	0,30	0,02	1,76		
	Огурцы соленые	24,00	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		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>					<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>7,00</b>	<b>6,00</b>	<b>13,00</b>	
	Капуста белокочанная	70,00	50,000		13,45	0,90	0,05	2,35		
	Сметана 15%	5,00	5,000		7,99	0,13	0,75	0,18		
	Картофель	90,00	58,000		44,54	1,16	0,23	9,45		
	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 растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	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

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Индейка 1 кат	23,00	23,000		31,56	4,97	1,29	0,02	
<b>Жаркое по-домашнему</b>				<b>150</b>	<b>169,00</b>	<b>11,00</b>	<b>5,00</b>	<b>19,00</b>	
	Картофель	170,00	110,000		84,48	2,20	0,44	17,93	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,80	0,800						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Индейка 1 кат	40,00	40,000		54,88	8,64	2,24	0,04	
<b>Чай с сахаром</b>				<b>180</b>	<b>20,00</b>			<b>5,00</b>	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Аскорбиновая кислота	0,04	0,040						
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>				<b>15</b>	<b>35,00</b>	<b>1,00</b>		<b>7,00</b>	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		35,16	1,14	0,12	7,38	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>58,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб ржаной	30,00	30,000		58,44	1,83	0,36	11,97	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>420</b>	<b>453,78</b>	<b>18,59</b>	<b>12,51</b>	<b>66,72</b>	
<b>Ватрушки с творогом</b>				<b>90</b>	<b>296,00</b>	<b>14,00</b>	<b>9,00</b>	<b>40,00</b>	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Творог	40,00	40,000		56,40	8,40	2,00	1,20	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Дрожжи	0,80	0,800		0,68	0,10		0,07	
	Соль йодированная	0,59	0,590						
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
<b>Какао с молоком</b>				<b>180</b>	<b>96,00</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	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
<b>Яблоки</b>				<b>150</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	
	Яблоки				61,20	0,60		14,70	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1504</b>	<b>1391,00</b>	<b>54,00</b>	<b>41,00</b>	<b>202,00</b>	