

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 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>476</b>          | <b>517,21</b>     | <b>10,23</b> | <b>22,17</b> | <b>69,21</b> | <b>5,79</b>  |
| <b>Каша "Дружба"</b>  |                               |           |         |       | <b>150</b>          | <b>281,00</b>     | <b>6,00</b>  | <b>18,00</b> | <b>24,00</b> | <b>2,00</b>  |
|   | Молоко                        | 150,00    | 150,000 |       | 88,80               | 4,35              | 4,80         | 7,05         | 1,950        |              |
|   | Крупа рисовая                 | 10,00     | 10,000  |       | 33,30               | 0,70              | 0,10         | 7,40         |              |              |
|   | Крупа пшено                   | 10,00     | 10,000  |       | 34,17               | 1,15              | 0,33         | 6,65         |              |              |
|   | Сахар-песок                   | 3,00      | 3,000   |       | 11,98               |                   |              | 2,99         |              |              |
|   | Масло сливочное               | 2,00      | 20,000  |       | 113,10              | 0,26              | 12,30        | 0,34         |              |              |
|   | Соль йодированная             | 0,15      | 0,150   |       |                     |                   |              |              |              |              |
| <b>Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста</b> |                               |           |         |       | <b>180</b>          | <b>22,00</b>      |              |              | <b>5,00</b>  |              |
|   | Кисель с витаминами "Витошка" | 10,00     | 10,000  |       | 9,60                |                   |              | 2,40         |              |              |
|   | Сахар-песок                   | 3,00      | 3,000   |       | 11,98               |                   |              | 2,99         |              |              |
| <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>96</b>           | <b>60,00</b>      |              |              | <b>15,00</b> | <b>4,00</b>  |
|   | Сок                           | 96,00     | 96,000  |       | 60,38               | 0,29              | 0,10         | 14,59        | 3,840        |              |
| <b>Печенье</b>  |                               |           |         |       | <b>10</b>           | <b>44,00</b>      | <b>1,00</b>  | <b>1,00</b>  | <b>7,00</b>  |              |
|   | Печенье                       | 10,00     | 10,000  |       | 43,58               | 0,75              | 1,18         | 7,49         |              |              |
| <b>ОБЕД</b>   |                               |           |         |       | <b>610</b>          | <b>669,18</b>     | <b>29,19</b> | <b>29,97</b> | <b>70,76</b> | <b>74,60</b> |
| <b>Салат весенний</b>   |                               |           |         |       | <b>40</b>           | <b>44,00</b>      | <b>1,00</b>  | <b>2,00</b>  | <b>5,00</b>  | <b>7,00</b>  |
|   | Картофель                     | 20,00     | 13,000  |       | 9,98                | 0,26              | 0,05         | 2,12         | 2,600        |              |
|   | Огурцы соленые                | 38,00     | 19,800  |       | 1,98                | 0,16              |              | 0,34         | 0,990        |              |
|   | 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        |              |
|   | 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         | 1,500        |              |
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>  |                               |           |         |       | <b>180</b>          | <b>193,00</b>     | <b>9,00</b>  | <b>11,00</b> | <b>15,00</b> | <b>41,00</b> |
|   | Говядина 1 кат                | 40,00     | 35,000  |       | 76,44               | 6,51              | 5,60         |              |              |              |
|   | Сметана 15%                   | 9,00      | 9,000   |       | 14,38               | 0,23              | 1,35         | 0,32         | 0,036        |              |
|   | Капуста белокочанная          | 80,00     | 60,000  |       | 16,14               | 1,08              | 0,06         | 2,82         | 27,000       |              |
|   | 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        |              |
|   | 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         |              |              |

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ " Кемлянский детский сад "

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 Февраля 2022г.

| Прием пищи                         | Наименование продуктов | Масса, г. |         |             | Калорийность, ккал. | Химический состав |              |               |              |
|------------------------------------|------------------------|-----------|---------|-------------|---------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|
|                                    |                        | брутто    | нетто   | выход       |                     | Б, г.             | Ж, г.        | У, г.         | Вит. С, (мг) |
|                                    | Соль йодированная      | 0,60      | 0,600   |             |                     |                   |              |               |              |
| <b>Котлеты из говядины</b>         |                        |           |         | <b>60</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        |
|                                    | Яйцо куриное           | 1/8 шт.   | 4,800   |             | 7,54                | 0,61              | 0,55         | 0,03          |              |
|                                    | Хлеб пшеничный         | 10,00     | 10,000  |             | 23,44               | 0,76              | 0,08         | 4,92          |              |
|                                    | 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         |               |              |
|                                    | Соль йодированная      | 0,40      | 0,400   |             |                     |                   |              |               |              |
| <b>Пюре картофельное</b>           |                        |           |         | <b>110</b>  | <b>136,00</b>       | <b>3,00</b>       | <b>5,00</b>  | <b>20,00</b>  | <b>23,00</b> |
|                                    | Картофель              | 180,00    | 110,000 |             | 84,48               | 2,20              | 0,44         | 17,93         | 22,000       |
|                                    | Молоко                 | 40,00     | 40,000  |             | 23,68               | 1,16              | 1,28         | 1,88          | 0,520        |
|                                    | Масло сливочное        | 5,00      | 5,000   |             | 28,28               | 0,07              | 3,08         | 0,09          |              |
|                                    | Соль йодированная      | 0,40      | 0,400   |             |                     |                   |              |               |              |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b> |                        |           |         | <b>180</b>  | <b>32,00</b>        |                   |              | <b>8,00</b>   | <b>3,00</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        |
|                                    | Яблоки                 | 30,00     | 26,000  |             | 10,61               | 0,10              |              | 2,55          | 2,600        |
| <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>5</b>    | <b>12,00</b>        |                   |              | <b>2,00</b>   |              |
|                                    | Хлеб пшеничный         |           |         |             | 11,72               | 0,38              | 0,04         | 2,46          |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                        |           |         | <b>290</b>  | <b>329,24</b>       | <b>27,27</b>      | <b>12,63</b> | <b>26,63</b>  | <b>3,36</b>  |
| <b>Суфле рыбное</b>                |                        |           |         | <b>110</b>  | <b>192,00</b>       | <b>22,00</b>      | <b>8,00</b>  | <b>7,00</b>   | <b>2,00</b>  |
|                                    | Минтай                 | 140,00    | 110,000 |             | 78,87               | 17,49             | 0,99         |               | 0,550        |
|                                    | Молоко                 | 30,00     | 30,000  |             | 17,76               | 0,87              | 0,96         | 1,41          | 0,390        |
|                                    | Яйцо куриное           | 1/2 шт.   | 20,000  |             | 31,42               | 2,54              | 2,30         | 0,14          |              |
|                                    | Хлеб пшеничный         | 10,00     | 10,000  |             | 23,44               | 0,76              | 0,08         | 4,92          |              |
|                                    | Лук репчатый           | 10,00     | 8,000   |             | 3,22                | 0,11              | 0,02         | 0,66          | 0,800        |
|                                    | Масло сливочное        | 2,00      | 2,000   |             | 11,31               | 0,03              | 1,23         | 0,03          |              |
|                                    | Масло растительное     | 2,00      | 2,000   |             | 17,98               |                   | 2,00         |               |              |
|                                    | Соль йодированная      | 1,00      | 1,000   |             |                     |                   |              |               |              |
|                                    | Яйцо куриное           | 1/8 шт.   | 4,800   |             | 7,54                | 0,61              | 0,55         | 0,03          |              |
| <b>Снежок</b>                      |                        |           |         | <b>180</b>  | <b>138,00</b>       | <b>5,00</b>       | <b>5,00</b>  | <b>19,00</b>  | <b>2,00</b>  |
|                                    | Снежок                 |           |         |             | 137,70              | 4,86              | 4,50         | 19,44         | 1,620        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |                        |           |         | <b>1376</b> | <b>1516,00</b>      | <b>67,00</b>      | <b>65,00</b> | <b>167,00</b> | <b>84,00</b> |