

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

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>584</b>	<b>699,96</b>	<b>22,33</b>	<b>24,12</b>	<b>98,41</b>	
<i><b>Каша пшеничная вязкая</b></i>					<b>200</b>	<b>222,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа пшено	25,31	25,310		86,48	2,91	0,84	16,83		
<i><b>Какао с молоком</b></i>					<b>200</b>	<b>133,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Какао-порошок	1,00	1,000		2,73	0,24	0,15	0,10		
<i><b>Бутерброды с сыром</b></i>					<b>62</b>	<b>179,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,38	5,380		30,42	0,07	3,31	0,09		
<i><b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b></i>					<b>99</b>	<b>62,00</b>			<b>15,00</b>	
	Сок	98,89	98,890		62,20	0,30	0,10	15,03		
<i><b>Печенье</b></i>					<b>23</b>	<b>104,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>18,00</b>	
	Печенье	23,83	23,830		103,85	1,79	2,81	17,85		
<b>ОБЕД</b>					<b>749</b>	<b>730,00</b>	<b>31,24</b>	<b>27,16</b>	<b>90,26</b>	
<i><b>Суп из овощей</b></i>					<b>200</b>	<b>183,00</b>	<b>10,00</b>	<b>9,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сметана 15%	11,24	11,240		17,96	0,29	1,69	0,40		
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74		
	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		
	Горошек консервированный	31,17	18,550		7,12	0,58		1,21		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Грудка куриная	40,62	35,540		51,53	7,46	1,78	1,42		
<i><b>Голубцы ленивые</b></i>					<b>70</b>	<b>182,00</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>10,00</b>	
	Капуста белокочанная	40,00	30,000		8,07	0,54	0,03	1,41		
	Говядина 1 кат	55,06	46,370		101,27	8,62	7,42			
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Крупа рисовая	10,00	10,000		33,30	0,70	0,10	7,40		
	Соль йодированная	0,70	0,700							

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

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)
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	11,85	11,850		1,13	0,27		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>37</b>	<b>87,00</b>	<b>3,00</b>		<b>18,00</b>	
	Хлеб пшеничный				86,73	2,81	0,30	18,20	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>52</b>	<b>101,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Хлеб ржаной				101,30	3,17	0,62	20,75	
<b>Салат весенний</b>				<b>60</b>	<b>66,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	
	Картофель	40,00	26,000		19,97	0,52	0,10	4,24	
	Огурцы соленые	34,57	19,750		1,98	0,16		0,34	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	40,00	25,000		8,43	0,33	0,03	1,73	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,25	0,250						
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	
<b>ювоци тушенные</b>				<b>130</b>	<b>70,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	180,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>465</b>	<b>573,48</b>	<b>25,78</b>	<b>12,94</b>	<b>88,49</b>	
<b>Чай с молоком</b>				<b>200</b>	<b>83,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Ватрушка "Лакомка"</b>				<b>120</b>	<b>431,00</b>	<b>22,00</b>	<b>10,00</b>	<b>64,00</b>	
	Творог	55,56	55,560		78,34	11,67	2,78	1,67	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Мука	70,00	70,000		233,45	7,21	0,77	49,42	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Кемлянский детский сад " Р

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)
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	<b>Яблоки</b>			<b>145</b>	<b>59,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	
	Яблоки				59,16	0,58		14,21	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1798</b>	<b>2003,00</b>	<b>79,00</b>	<b>64,00</b>	<b>277,00</b>	