

# 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>554</b>	<b>535,66</b>	<b>18,17</b>	<b>19,45</b>	<b>72,02</b>	
<i>Каша манная вязкая</i>					<b>200</b>	<b>183,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>22,00</b>	
	Молоко	176,41	176,410		104,43	5,12	5,65	8,29		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>200</b>	<b>125,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>15,00</b>	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
<i>Бутерброды с маслом</i>					<b>57</b>	<b>166,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,46	40,460		94,84	3,07	0,32	19,91		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>97</b>	<b>62,00</b>			<b>15,00</b>	
	Сок	97,97	97,970		61,62	0,29	0,10	14,89		
<b>ОБЕД</b>					<b>756</b>	<b>804,07</b>	<b>47,53</b>	<b>29,33</b>	<b>87,54</b>	
<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>					<b>200</b>	<b>206,00</b>	<b>10,00</b>	<b>9,00</b>	<b>23,00</b>	
	Сметана 15%	11,21	11,210		17,91	0,29	1,68	0,40		
	Картофель	120,00	78,000		59,90	1,56	0,31	12,71		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,70	0,700							
	Грудка куриная	35,00	30,000		43,50	6,30	1,50	1,20		
<i>Овощи отварные</i>					<b>130</b>	<b>113,00</b>	<b>2,00</b>	<b>6,00</b>	<b>13,00</b>	
	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 сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07		
	Соль йодированная	0,30	0,300							
	Свекла	180,00	135,000		56,84	2,03	0,14	11,88		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>					<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	11,85	11,850		1,13	0,27		0,01		

# 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)
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>43</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>17,00</b>	
	Хлеб ржаной				83,76	2,62	0,52	17,16	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>33</b>	<b>77,00</b>	<b>3,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб пшеничный				77,35	2,51	0,26	16,24	
	<b>Огурцы соленые</b>			<b>60</b>	<b>6,00</b>			<b>1,00</b>	
	Огурцы соленые				6,00	0,48		1,02	
	<b>Суфле из птицы</b>			<b>90</b>	<b>277,00</b>	<b>30,00</b>	<b>14,00</b>	<b>7,00</b>	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	0,34	0,340						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Соль йодированная	0,23	0,230						
	Грудка куриная	126,17	121,160		175,68	25,44	6,06	4,85	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>400</b>	<b>459,44</b>	<b>37,26</b>	<b>17,79</b>	<b>37,59</b>	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>121,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	
	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>Запеканка из творога</b>			<b>200</b>	<b>338,00</b>	<b>32,00</b>	<b>13,00</b>	<b>24,00</b>	
	Творог	132,31	132,310		186,56	27,79	6,62	3,97	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1710</b>	<b>1799,00</b>	<b>103,00</b>	<b>67,00</b>	<b>197,00</b>	