

# 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>462</b>	<b>547,75</b>	<b>21,21</b>	<b>19,69</b>	<b>71,45</b>	<b>4,24</b>
<b>Каша гречневая вязкая</b>					<b>200</b>	<b>272,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>37,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа гречневая	44,24	44,240		136,48	5,57	1,46	25,26		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	3,00	3,000							
<b>Бутерброды с сыром</b>					<b>62</b>	<b>178,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,64	45,640		106,98	3,47	0,37	22,45		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Какао с молоком</b>					<b>200</b>	<b>98,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560	
	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>ОБЕД</b>					<b>781</b>	<b>922,97</b>	<b>58,33</b>	<b>28,82</b>	<b>107,62</b>	<b>81,72</b>
<b>Огурцы соленые</b>					<b>60</b>	<b>6,00</b>			<b>1,00</b>	<b>3,00</b>
	Огурцы соленые				6,00	0,48		1,02	3,000	
<b>Суп картофельный с рыбой</b>					<b>200</b>	<b>184,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>17,00</b>	<b>50,00</b>
	Минтай	55,00	50,000		35,85	7,95	0,45		0,250	
	Сметана 15%	13,82	13,820		22,08	0,36	2,07	0,50	0,055	
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400	
	Капуста белокочанная	100,00	75,000		20,18	1,35	0,08	3,53	33,750	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	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							
<b>Суфле из птицы</b>					<b>100</b>	<b>353,00</b>	<b>36,00</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,00</b>
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15		
	Мука	10,00	10,000		33,35	1,03	0,11	7,06		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520	
	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	0,60	0,600							
	Грудка куриная	150,15	145,150		210,47	30,48	7,26	5,81		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		

# 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)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	<b>Пюре картофельное</b>			<b>130</b>	<b>146,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>23,00</b>	<b>27,00</b>
	Картофель	210,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	26,000
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	<b>1,00</b>
	Сухофрукты	14,58	14,580		1,39	0,33		0,01	0,474
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>53</b>	<b>103,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Хлеб ржаной				103,24	3,23	0,64	21,15	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>38</b>	<b>89,00</b>	<b>3,00</b>		<b>19,00</b>	
	Хлеб пшеничный				89,07	2,89	0,30	18,70	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>370</b>	<b>584,98</b>	<b>26,73</b>	<b>18,20</b>	<b>78,59</b>	<b>5,71</b>
	<b>Ватрушка "Лакомка"</b>			<b>110</b>	<b>441,00</b>	<b>22,00</b>	<b>13,00</b>	<b>60,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	55,15	55,150		77,76	11,58	2,76	1,65	0,276
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Мука	65,00	65,000		216,78	6,70	0,72	45,89	
	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	3,00	3,000		26,97		3,00		
	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		
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	0,910
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>113,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28	
	<b>Салат из моркови</b>			<b>60</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>
	Морковь	72,00	54,000		18,20	0,70	0,05	3,73	2,700
	Сахар-песок	1,00	1,000		3,99			1,00	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1613</b>	<b>2056,00</b>	<b>106,00</b>	<b>67,00</b>	<b>258,00</b>	<b>92,00</b>