

# 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>562</b>	<b>543,54</b>	<b>14,33</b>	<b>16,53</b>	<b>84,39</b>	
<b>Каша рисовая вязкая</b>					<b>200</b>	<b>195,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>25,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	18,00	18,000		59,94	1,26	0,18	13,32		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>200</b>	<b>88,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>45</b>	<b>122,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>100</b>	<b>63,00</b>			<b>15,00</b>	
	Сок	100,00	100,000		62,90	0,30	0,10	15,20		
<b>Печенье</b>					<b>17</b>	<b>75,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	
	Печенье	17,29	17,290		75,35	1,30	2,04	12,95		
<b>ОБЕД</b>					<b>740</b>	<b>779,48</b>	<b>43,31</b>	<b>24,01</b>	<b>97,65</b>	
<b>Винегрет овощной</b>					<b>60</b>	<b>73,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26		
	Свекла	60,00	25,000		10,53	0,38	0,03	2,20		
	Огурцы соленые	30,59	14,680		1,47	0,12		0,25		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	38,82	23,110		8,87	0,72		1,50		
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>					<b>200</b>	<b>203,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	
	Капуста белокочанная	90,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38		
	Сметана 15%	11,77	11,770		18,81	0,31	1,77	0,42		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	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	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		

# 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)
	Индейка 1 кат	58,47	46,370		63,62	10,02	2,60	0,05	
<b>Рыбная запеканка</b>				<b>110</b>	<b>187,00</b>	<b>21,00</b>	<b>8,00</b>	<b>7,00</b>	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,50	15,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	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	
	Соль йодированная	0,37	0,370						
	Минтай	172,47	103,280		74,05	16,42	0,93		
<b>Рис отварной</b>				<b>90</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>20,00</b>	
	Крупа рисовая	25,00	25,000		83,25	1,75	0,25	18,50	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	1,90	1,900						
	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>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>				<b>30</b>	<b>70,00</b>	<b>2,00</b>		<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>99,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,82	50,820		99,00	3,10	0,61	20,28	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>434</b>	<b>554,74</b>	<b>25,29</b>	<b>15,10</b>	<b>79,42</b>	
<b>Ватрушка "Лакомка"</b>				<b>110</b>	<b>418,00</b>	<b>22,00</b>	<b>12,00</b>	<b>56,00</b>	
	Творог	58,00	58,000		81,78	12,18	2,90	1,74	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	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	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29	

# 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)
<b>Какао с молоком</b>				<b>200</b>	<b>86,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	
	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>Яблоки</b>				<b>124</b>	<b>51,00</b>	<b>1,00</b>		<b>12,00</b>	
	Яблоки				50,59	0,50		12,15	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1736</b>	<b>1878,00</b>	<b>83,00</b>	<b>56,00</b>	<b>261,00</b>	