

# 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>579</b>          | <b>651,95</b>     | <b>18,88</b> | <b>16,83</b> | <b>106,26</b> |  |
| <b>Кофейный напиток с молоком</b>        |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>119,00</b>     | <b>5,00</b>  | <b>5,00</b>  | <b>14,00</b>  |  |
|  | Молоко                 | 150,00    | 150,000 |       | 88,80               | 4,35              | 4,80         | 7,05         |               |  |
|  | Сахар-песок            | 6,00      | 6,000   |       | 23,95               |                   |              | 5,99         |               |  |
|  | Кофейный напиток       | 2,00      | 2,000   |       | 6,20                | 0,27              |              | 1,28         |               |  |
| <b>Макаронны отварные с сыром</b>        |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>229,00</b>     | <b>9,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>36,00</b>  |  |
|  | Макаронные изделия     | 50,00     | 50,000  |       | 168,85              | 5,50              | 0,65         | 35,25        |               |  |
|  | Сыр                    | 12,00     | 12,000  |       | 42,78               | 3,12              | 3,18         | 0,42         |               |  |
|  | Масло сливочное        | 3,00      | 3,000   |       | 16,97               | 0,04              | 1,85         | 0,05         |               |  |
|  | Соль йодированная      | 2,00      | 2,000   |       |                     |                   |              |              |               |  |
| <b>Бутерброды с маслом</b>               |                        |           |         |       | <b>50</b>           | <b>134,00</b>     | <b>4,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>22,00</b>  |  |
|  | Хлеб пшеничный         | 45,14     | 45,140  |       | 105,81              | 3,43              | 0,36         | 22,21        |               |  |
|  | Масло сливочное        | 5,00      | 5,000   |       | 28,28               | 0,07              | 3,08         | 0,09         |               |  |
| <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> |                        |           |         |       | <b>106</b>          | <b>67,00</b>      |              |              | <b>16,00</b>  |  |
|  | Сок                    | 106,07    | 106,070 |       | 66,72               | 0,32              | 0,11         | 16,12        |               |  |
| <b>Печенье</b>                           |                        |           |         |       | <b>23</b>           | <b>104,00</b>     | <b>2,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>18,00</b>  |  |
|  | Печенье                | 23,77     | 23,770  |       | 103,59              | 1,78              | 2,80         | 17,80        |               |  |
| <b>ОБЕД</b>                              |                        |           |         |       | <b>729</b>          | <b>702,52</b>     | <b>31,95</b> | <b>27,12</b> | <b>82,69</b>  |  |
| <b>Суп картофельный с клецками</b>       |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>221,00</b>     | <b>11,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>23,00</b>  |  |
|  | Масло сливочное        | 3,00      | 3,000   |       | 16,97               | 0,04              | 1,85         | 0,05         |               |  |
|  | 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         |               |  |
|  | 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   |       |                     |                   |              |              |               |  |
|  | Мука                   | 10,00     | 10,000  |       | 33,35               | 1,03              | 0,11         | 7,06         |               |  |
|  | Яйцо куриное           | 3/20 шт.  | 6,000   |       | 9,43                | 0,76              | 0,69         | 0,04         |               |  |
|  | Соль йодированная      | 0,07      | 0,070   |       |                     |                   |              |              |               |  |
|  | Грудка куриная         | 40,06     | 35,050  |       | 50,82               | 7,36              | 1,75         | 1,40         |               |  |
|  | Сметана 15%            | 10,27     | 10,270  |       | 16,41               | 0,27              | 1,54         | 0,37         |               |  |
| <b>Котлеты из говядины</b>               |                        |           |         |       | <b>70</b>           | <b>204,00</b>     | <b>13,00</b> | <b>14,00</b> | <b>7,00</b>   |  |
|  | Говядина 1 кат         | 65,00     | 60,000  |       | 131,04              | 11,16             | 9,60         |              |               |  |
|  | Молоко                 | 20,00     | 20,000  |       | 11,84               | 0,58              | 0,64         | 0,94         |               |  |
|  | Хлеб пшеничный         | 10,00     | 10,000  |       | 23,44               | 0,76              | 0,08         | 4,92         |               |  |
|  | Масло растительное     | 3,00      | 3,000   |       | 26,97               |                   | 3,00         |              |               |  |
|  | Соль йодированная      | 0,58      | 0,580   |       |                     |                   |              |              |               |  |
|  | 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<br>пищи                      | Наименование<br>продуктов | Масса, г. |         |             | Калорий-<br>ность,<br>ккал. | Химический состав |              |               |                 |
|------------------------------------|---------------------------|-----------|---------|-------------|-----------------------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                    |                           | брутто    | нетто   | выход       |                             | Б, г.             | Ж, г.        | У, г.         | Вит. С,<br>(мг) |
|                                    | Лук репчатый              | 10,00     | 8,000   |             | 3,22                        | 0,11              | 0,02         | 0,66          |                 |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b> |                           |           |         | <b>200</b>  | <b>41,00</b>                |                   |              | <b>10,00</b>  |                 |
|                                    | Сухофрукты                | 10,85     | 10,850  |             | 1,03                        | 0,25              |              | 0,01          |                 |
|                                    | Сахар-песок               | 10,00     | 10,000  |             | 39,92                       |                   |              | 9,98          |                 |
|                                    | Аскорбиновая кислота      | 0,05      | 0,050   |             |                             |                   |              |               |                 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>              |                           |           |         | <b>23</b>   | <b>54,00</b>                | <b>2,00</b>       |              | <b>11,00</b>  |                 |
|                                    | Хлеб пшеничный            |           |         |             | 53,91                       | 1,75              | 0,18         | 11,32         |                 |
| <b>Хлеб ржаной</b>                 |                           |           |         | <b>46</b>   | <b>90,00</b>                | <b>3,00</b>       | <b>1,00</b>  | <b>18,00</b>  |                 |
|                                    | Хлеб ржаной               |           |         |             | 89,61                       | 2,81              | 0,55         | 18,35         |                 |
| <b>Огурцы соленые</b>              |                           |           |         | <b>60</b>   | <b>6,00</b>                 |                   |              | <b>1,00</b>   |                 |
|                                    | Огурцы соленые            |           |         |             | 6,00                        | 0,48              |              | 1,02          |                 |
| <b>Свёкла, тушенная</b>            |                           |           |         | <b>130</b>  | <b>87,00</b>                | <b>2,00</b>       | <b>3,00</b>  | <b>12,00</b>  |                 |
|                                    | Свекла                    | 180,00    | 140,000 |             | 58,94                       | 2,10              | 0,14         | 12,32         |                 |
|                                    | Масло сливочное           | 5,00      | 5,000   |             | 28,28                       | 0,07              | 3,08         | 0,09          |                 |
|                                    | Соль йодированная         | 0,43      | 0,430   |             |                             |                   |              |               |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                           |           |         | <b>451</b>  | <b>475,83</b>               | <b>13,19</b>      | <b>13,05</b> | <b>76,41</b>  |                 |
| <b>Яблоки</b>                      |                           |           |         | <b>151</b>  | <b>62,00</b>                | <b>1,00</b>       |              | <b>15,00</b>  |                 |
|                                    | Яблоки                    |           |         |             | 61,61                       | 0,60              |              | 14,80         |                 |
| <b>Булочка домашняя</b>            |                           |           |         | <b>100</b>  | <b>331,00</b>               | <b>10,00</b>      | <b>10,00</b> | <b>51,00</b>  |                 |
|                                    | Мука                      | 60,00     | 60,000  |             | 200,10                      | 6,18              | 0,66         | 42,36         |                 |
|                                    | Масло растительное        | 3,00      | 3,000   |             | 26,97                       |                   | 3,00         |               |                 |
|                                    | Сахар-песок               | 5,00      | 5,000   |             | 19,96                       |                   |              | 4,99          |                 |
|                                    | Дрожжи                    | 1,70      | 1,700   |             | 1,44                        | 0,22              |              | 0,14          |                 |
|                                    | Соль йодированная         | 0,67      | 0,670   |             |                             |                   |              |               |                 |
|                                    | Масло растительное        | 1,00      | 1,000   |             | 8,99                        |                   | 1,00         |               |                 |
|                                    | Яйцо куриное              | 1/8 шт.   | 4,800   |             | 7,54                        | 0,61              | 0,55         | 0,03          |                 |
|                                    | Яйцо куриное              | 1/8 шт.   | 4,800   |             | 7,54                        | 0,61              | 0,55         | 0,03          |                 |
|                                    | Молоко                    | 70,00     | 70,000  |             | 41,44                       | 2,03              | 2,24         | 3,29          |                 |
|                                    | Масло сливочное           | 3,00      | 3,000   |             | 16,97                       | 0,04              | 1,85         | 0,05          |                 |
| <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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |                           |           |         | <b>1759</b> | <b>1830,00</b>              | <b>64,00</b>      | <b>57,00</b> | <b>265,00</b> |                 |