

# 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>581</b>	<b>637,68</b>	<b>20,65</b>	<b>22,06</b>	<b>89,13</b>	
<b>Каша пшеничная вязкая</b>					<b>200</b>	<b>207,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>25,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа пшено	21,00	21,000		71,76	2,42	0,69	13,97		
	Соль йодированная	0,49	0,490							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<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>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	45,58	45,580		106,84	3,46	0,36	22,43		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,01	5,010		28,33	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>104</b>	<b>66,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	104,43	104,430		65,69	0,31	0,10	15,87		
<b>Печенье</b>					<b>15</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Печенье	15,00	15,000		65,37	1,13	1,77	11,24		
<b>ОБЕД</b>					<b>747</b>	<b>805,17</b>	<b>41,20</b>	<b>25,57</b>	<b>102,64</b>	
<b>Салат картофельный</b>					<b>60</b>	<b>57,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	
	Картофель	40,00	26,000		19,97	0,52	0,10	4,24		
	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	0,15	0,150							
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98		
	Огурцы соленые	27,53	15,290		1,53	0,12		0,26		
<b>Суп из овощей</b>					<b>200</b>	<b>189,00</b>	<b>12,00</b>	<b>9,00</b>	<b>14,00</b>	
	Сметана 15%	10,77	10,770		17,21	0,28	1,62	0,39		
	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		
	Горошек консервированный	40,36	25,230		9,69	0,78		1,64		
	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	0,60	0,600							
	Индейка 1 кат	56,00	45,000		61,74	9,72	2,52	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)	
<b>Запеканка из говядины с рисом</b>					<b>200</b>	<b>328,00</b>	<b>21,00</b>	<b>12,00</b>	<b>33,00</b>	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
	Соль йодированная	1,50	1,500							
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Индейка 1 кат	80,34	64,270		88,18	13,88	3,60	0,06		
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>					<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	12,69	12,690		1,21	0,29		0,01		
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050							
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>					<b>37</b>	<b>87,00</b>	<b>3,00</b>		<b>18,00</b>	
	Хлеб пшеничный	37,00	37,000		86,73	2,81	0,30	18,20		
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>50</b>	<b>102,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Хлеб ржаной	52,47	52,470		102,21	3,20	0,63	20,94		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>565</b>	<b>415,15</b>	<b>14,48</b>	<b>17,22</b>	<b>50,62</b>	
<b>Омлет натуральный</b>					<b>80</b>	<b>130,00</b>	<b>7,00</b>	<b>10,00</b>	<b>4,00</b>	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
	Молоко	70,00	70,000		41,44	2,03	2,24	3,29		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00			
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<b>Чай с молоком</b>					<b>200</b>	<b>105,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Молоко	122,37	122,370		72,44	3,55	3,92	5,75		
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98		
<b>Овощное рагу</b>					<b>110</b>	<b>109,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,37	0,370							
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04		
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76		

# 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 сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	<b>Яблоки</b>			<b>175</b>	<b>71,00</b>	<b>1,00</b>		<b>17,00</b>	
	Яблоки				71,40	0,70		17,15	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1893</b>	<b>1858,00</b>	<b>76,00</b>	<b>65,00</b>	<b>242,00</b>	