

# 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>679,95</b>	<b>21,13</b>	<b>22,28</b>	<b>98,73</b>	
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					<b>200</b>	<b>216,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>27,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа пшено	23,44	23,440		80,09	2,70	0,77	15,59		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Соль йодированная	0,40	0,400							
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>200</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	
	Молоко	130,00	130,000		76,96	3,77	4,16	6,11		
	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 сыром</i>					<b>62</b>	<b>187,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	49,44	49,440		115,89	3,76	0,40	24,32		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>94</b>	<b>60,00</b>			<b>14,00</b>	
	Сок	94,88	94,880		59,68	0,28	0,09	14,42		
<i>Печенье</i>					<b>25</b>	<b>111,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>19,00</b>	
	Печенье	25,38	25,380		110,61	1,90	2,99	19,01		
<b>ОБЕД</b>					<b>1277</b>	<b>1264,77</b>	<b>65,90</b>	<b>45,54</b>	<b>147,94</b>	
<i>Салат из свеклы отварной</i>					<b>60</b>	<b>57,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	
	Свекла	106,88	71,250		30,00	1,07	0,07	6,27		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,35	0,350							
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					<b>200</b>	<b>187,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	<b>18,00</b>	
	Сметана 15%	10,81	10,810		17,27	0,28	1,62	0,39		
	Картофель	100,00	65,000		49,92	1,30	0,26	10,60		
	Крупа пшено	7,00	7,000		23,92	0,81	0,23	4,66		
	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	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,90	0,900							
	Грудка куриная	36,00	31,000		44,95	6,51	1,55	1,24		
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					<b>70</b>	<b>159,00</b>	<b>10,00</b>	<b>13,00</b>	<b>1,00</b>	
	Говядина 1 кат	58,81	53,740		117,37	10,00	8,60			
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		

# 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	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,70	0,700						
<b>Макаронные изделия отварные</b>				<b>130</b>	<b>175,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>32,00</b>	
	Макаронные изделия	45,00	45,000		151,97	4,95	0,59	31,73	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	14,00	14,000		1,33	0,32		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>				<b>34</b>	<b>80,00</b>	<b>3,00</b>		<b>17,00</b>	
	Хлеб пшеничный	34,00	34,000		79,70	2,58	0,27	16,73	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>48</b>	<b>95,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	48,88	48,880		95,22	2,98	0,59	19,50	
<b>Суфле из птицы</b>				<b>180</b>	<b>384,00</b>	<b>34,00</b>	<b>17,00</b>	<b>23,00</b>	
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	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	0,76	0,760						
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80	
	Грудка куриная	129,19	124,140		180,00	26,07	6,21	4,97	
	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	0,25	0,250						
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>24,00</b>			<b>6,00</b>	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Яблоки</b>				<b>155</b>	<b>63,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	
	Яблоки				63,24	0,62		15,19	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1858</b>	<b>1945,00</b>	<b>87,00</b>	<b>68,00</b>	<b>247,00</b>	