

# 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>567</b>	<b>568,96</b>	<b>15,49</b>	<b>17,58</b>	<b>87,23</b>	
<i><b>Каша рисовая вязкая</b></i>					<b>200</b>	<b>202,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>26,00</b>	
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46		
	Крупа рисовая	20,00	20,000		66,60	1,40	0,20	14,80		
	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							
<i><b>Кофейный напиток с молоком</b></i>					<b>200</b>	<b>111,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58		
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96		
<i><b>Бутерброды с маслом</b></i>					<b>45</b>	<b>122,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,12	40,120		94,04	3,05	0,32	19,74		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i><b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b></i>					<b>107</b>	<b>67,00</b>			<b>16,00</b>	
	Сок	107,18	107,180		67,42	0,32	0,11	16,29		
<i><b>Печенье</b></i>					<b>15</b>	<b>66,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Печенье	15,06	15,060		65,63	1,13	1,78	11,28		
<b>ОБЕД</b>					<b>722</b>	<b>583,86</b>	<b>27,97</b>	<b>15,34</b>	<b>83,56</b>	
<i><b>Винегрет овощной</b></i>					<b>60</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	
	Картофель	30,00	15,000		11,52	0,30	0,06	2,45		
	Свекла	40,00	25,000		10,53	0,38	0,03	2,20		
	Огурцы соленые	38,91	19,460		1,95	0,16		0,33		
	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	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
	Горошек консервированный	31,36	19,010		7,30	0,59		1,24		
<i><b>Щи из свежей капусты с картофелем</b></i>					<b>200</b>	<b>160,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	
	Капуста белокочанная	90,00	70,000		18,83	1,26	0,07	3,29		
	Сметана 15%	7,73	7,730		12,35	0,20	1,16	0,28		
	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	2,00	2,000		17,98		2,00			
	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	27,00	27,000		37,04	5,83	1,51	0,03	
<b>Жаркое по-домашнему</b>				<b>200</b>	<b>195,00</b>	<b>13,00</b>	<b>6,00</b>	<b>23,00</b>	
	Картофель	190,00	130,000		99,84	2,60	0,52	21,19	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	
	Индейка 1 кат	47,49	47,490		65,16	10,26	2,66	0,05	
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Чай	0,50	0,500		0,06			0,02	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>				<b>22</b>	<b>52,00</b>	<b>2,00</b>		<b>11,00</b>	
	Хлеб пшеничный	22,00	22,000		51,57	1,67	0,18	10,82	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>40</b>	<b>79,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,30	40,300		78,50	2,46	0,48	16,08	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>466</b>	<b>575,64</b>	<b>26,51</b>	<b>15,23</b>	<b>83,16</b>	
<b>Ватрушки с творогом</b>				<b>110</b>	<b>404,00</b>	<b>22,00</b>	<b>11,00</b>	<b>55,00</b>	
	Мука	60,00	60,000		200,10	6,18	0,66	42,36	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	
	Творог	64,85	64,850		91,44	13,62	3,24	1,95	
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Дрожжи	1,00	1,000		0,85	0,13		0,09	
	Соль йодированная	0,65	0,650						
	Сахар-песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
<b>Какао с молоком</b>				<b>200</b>	<b>108,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Какао-порошок	0,50	0,500		1,37	0,12	0,08	0,05	
<b>Яблоки</b>				<b>156</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	
	Яблоки				63,65	0,62		15,29	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1755</b>	<b>1728,00</b>	<b>70,00</b>	<b>48,00</b>	<b>254,00</b>	