

# 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>462</b>	<b>525,49</b>	<b>18,37</b>	<b>19,17</b>	<b>69,89</b>	<b>4,50</b>
<b>Каша рисовая вязкая</b>					<b>200</b>	<b>239,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>34,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	30,95	30,950		103,06	2,17	0,31	22,90		
	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	0,30	0,300							
<b>Какао с молоком</b>					<b>200</b>	<b>110,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	140,00	140,000		82,88	4,06	4,48	6,58	1,820	
	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>177,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,35	45,350		106,30	3,45	0,36	22,31		
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>10 часов</b>					<b>133</b>	<b>174,73</b>	<b>2,15</b>	<b>2,97</b>	<b>34,86</b>	<b>4,39</b>
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>109</b>	<b>69,00</b>			<b>17,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	109,84	109,840		69,09	0,33	0,11	16,70	4,394	
<b>Печенье</b>					<b>24</b>	<b>106,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>18,00</b>	
	Печенье	24,24	24,240		105,64	1,82	2,86	18,16		
<b>ОБЕД</b>					<b>743</b>	<b>856,60</b>	<b>34,41</b>	<b>34,83</b>	<b>101,43</b>	<b>88,06</b>
<b>Свекольник</b>					<b>200</b>	<b>250,00</b>	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>50,00</b>
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
	Сметана 15%	12,43	12,430		19,86	0,32	1,86	0,45	0,050	
	Свекла	100,00	75,000		31,58	1,13	0,08	6,60	7,500	
	Картофель	110,00	72,000		55,30	1,44	0,29	11,74	14,400	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,80	0,800							
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>					<b>200</b>	<b>334,00</b>	<b>16,00</b>	<b>18,00</b>	<b>26,00</b>	<b>30,00</b>
	Картофель	210,00	140,000		107,52	2,80	0,56	22,82	28,000	
	Говядина 1 кат	65,00	60,000		131,04	11,16	9,60			
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	

# 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)
	Молоко	40,00	40,000		23,68	1,16	1,28	1,88	0,520
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,90	0,900						
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	13,11	13,110		1,25	0,30		0,01	0,426
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						0,050
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>47</b>	<b>92,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>19,00</b>	
	Хлеб ржаной				91,56	2,87	0,56	18,75	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>36</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>		<b>18,00</b>	
	Хлеб пшеничный				84,38	2,74	0,29	17,71	
	<b>Салат картофельный</b>			<b>60</b>	<b>55,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>
	Картофель	30,00	20,000		15,36	0,40	0,08	3,26	4,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,15	0,150						
	Огурцы соленые	37,30	20,160		2,02	0,16		0,34	1,008
	Горошек консервированный	31,35	19,000		7,30	0,59		1,24	1,900
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>532</b>	<b>357,56</b>	<b>13,81</b>	<b>14,83</b>	<b>42,24</b>	<b>55,89</b>
	<b>Яблоки</b>			<b>102</b>	<b>42,00</b>			<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
	Яблоки				41,62	0,41		10,00	10,200
	<b>Омлет натуральный</b>			<b>100</b>	<b>124,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	60,00	60,000		35,52	1,74	1,92	2,82	0,780
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Соль йодированная	0,46	0,460						
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	<b>овощи тушеные</b>			<b>130</b>	<b>92,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>17,00</b>	<b>43,00</b>
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Соль йодированная	1,00	1,000						
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Картофель	100,00	75,000		57,60	1,50	0,30	12,23	15,000
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>100,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>

# 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)
	Молоко	120,00	120,000		71,04	3,48	3,84	5,64	1,560
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кофейный напиток	1,50	1,500		4,65	0,20		0,96	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1870</b>	<b>1914,00</b>	<b>69,00</b>	<b>72,00</b>	<b>248,00</b>	<b>153,00</b>