

# 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>594</b>	<b>621,71</b>	<b>18,70</b>	<b>20,40</b>	<b>90,86</b>	
<i>Каша манная вязкая</i>					<b>200</b>	<b>186,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>22,00</b>	
	Молоко	180,88	180,880		107,08	5,25	5,79	8,50		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Крупа манная	15,00	15,000		49,89	1,55	0,15	10,59		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	0,35	0,350							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>200</b>	<b>89,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		
	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>178,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>23,00</b>	
	Хлеб пшеничный	45,50	45,500		106,65	3,46	0,36	22,39		
	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>110</b>	<b>70,00</b>			<b>17,00</b>	
	Сок	110,63	110,630		69,59	0,33	0,11	16,82		
<i>Печенье</i>					<b>22</b>	<b>99,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,00</b>	
	Печенье	22,75	22,750		99,14	1,71	2,68	17,04		
<b>ОБЕД</b>					<b>735</b>	<b>768,25</b>	<b>37,31</b>	<b>23,63</b>	<b>101,62</b>	
<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>					<b>200</b>	<b>211,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>23,00</b>	
	Сметана 15%	8,69	8,690		13,89	0,23	1,30	0,31		
	Картофель	120,00	80,000		61,44	1,60	0,32	13,04		
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76		
	Макаронные изделия	10,00	10,000		33,77	1,10	0,13	7,05		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	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							
	Грудка куриная	40,44	35,390		51,32	7,43	1,77	1,42		
<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>					<b>70</b>	<b>228,00</b>	<b>18,00</b>	<b>9,00</b>	<b>20,00</b>	
	Печень говяжья	74,56	69,520		87,66	12,44	2,57	3,68		
	Мука	20,00	20,000		66,70	2,06	0,22	14,12		
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			

# 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)
	Соль йодированная	0,70	0,700						
<b>Овощи отварные</b>				<b>130</b>	<b>65,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>8,00</b>	
	Капуста белокочанная	190,00	130,000		34,97	2,34	0,13	6,11	
	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	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Соль йодированная	0,30	0,300						
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>				<b>200</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Сухофрукты	11,44	11,440		1,09	0,26		0,01	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Аскорбиновая кислота	0,05	0,050						
<b>Салат из свеклы отварной</b>				<b>60</b>	<b>66,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	
	Свекла	90,00	60,000		25,26	0,90	0,06	5,28	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	0,15	0,150						
	Изюм	5,00	5,000		13,62	0,12		3,29	
<b>Хлеб пшеничный формовой</b>				<b>27</b>	<b>63,00</b>	<b>2,00</b>		<b>13,00</b>	
	Хлеб пшеничный	27,00	27,000		63,29	2,05	0,22	13,28	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>48</b>	<b>94,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>19,00</b>	
	Хлеб ржаной	48,50	48,500		94,48	2,96	0,58	19,35	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>330</b>	<b>216,21</b>	<b>8,14</b>	<b>11,87</b>	<b>19,21</b>	
<b>Какао с молоком</b>				<b>200</b>	<b>87,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79	
	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>Рыбная запеканка</b>				<b>130</b>	<b>129,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	Соль йодированная	1,70	17,000						
	Хлеб пшеничный	10,00	10,000		23,44	0,76	0,08	4,92	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	30,00	23,000		7,75	0,30	0,02	1,59	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Соль йодированная	0,43	0,430						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1659</b>	<b>1606,00</b>	<b>64,00</b>	<b>56,00</b>	<b>212,00</b>	