

# 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>558</b>          | <b>559,29</b>     | <b>19,18</b> | <b>20,25</b> | <b>75,12</b>  |  |
| <i>Каша манная молочная жидкая</i>       |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>185,00</b>     | <b>7,00</b>  | <b>8,00</b>  | <b>22,00</b>  |  |
|  | Молоко                 | 180,00    | 180,000 |       | 106,56              | 5,22              | 5,76         | 8,46         |               |  |
|  | Крупа манная           | 15,00     | 15,000  |       | 49,89               | 1,55              | 0,15         | 10,59        |               |  |
|  | Сахар-песок            | 3,00      | 3,000   |       | 11,98               |                   |              | 2,99         |               |  |
|  | Соль йодированная      | 0,29      | 0,290   |       |                     |                   |              |              |               |  |
|  | Масло сливочное        | 3,00      | 3,000   |       | 16,97               | 0,04              | 1,85         | 0,05         |               |  |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>        |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>135,00</b>     | <b>5,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>15,00</b>  |  |
|  | Молоко                 | 180,00    | 180,000 |       | 106,56              | 5,22              | 5,76         | 8,46         |               |  |
|  | Сахар-песок            | 6,00      | 6,000   |       | 23,95               |                   |              | 5,99         |               |  |
|  | Кофейный напиток       | 1,50      | 1,500   |       | 4,65                | 0,20              |              | 0,96         |               |  |
| <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         | 45,72     | 45,720  |       | 107,17              | 3,47              | 0,37         | 22,49        |               |  |
|  | 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>96</b>           | <b>61,00</b>      |              |              | <b>15,00</b>  |  |
|  | Сок                    | 96,19     | 96,190  |       | 60,50               | 0,29              | 0,10         | 14,62        |               |  |
| <b>ОБЕД</b>                              |                        |           |         |       | <b>747</b>          | <b>822,38</b>     | <b>32,92</b> | <b>27,97</b> | <b>109,83</b> |  |
| <i>Салат из свеклы отварной</i>          |                        |           |         |       | <b>60</b>           | <b>52,00</b>      | <b>1,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>5,00</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      | 0,35      | 0,350   |       |                     |                   |              |              |               |  |
| <i>Суп крестьянский с крупой</i>         |                        |           |         |       | <b>200</b>          | <b>199,00</b>     | <b>11,00</b> | <b>9,00</b>  | <b>20,00</b>  |  |
|  | Сметана 15%            | 10,53     | 10,530  |       | 16,83               | 0,27              | 1,58         | 0,38         |               |  |
|  | Картофель              | 110,00    | 70,000  |       | 53,76               | 1,40              | 0,28         | 11,41        |               |  |
|  | Крупа пшеничная        | 7,00      | 7,000   |       | 24,71               | 1,12              | 0,07         | 4,90         |               |  |
|  | 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      | 0,80      | 0,800   |       |                     |                   |              |              |               |  |
|  | Грудка куриная         | 41,66     | 36,450  |       | 52,85               | 7,65              | 1,82         | 1,46         |               |  |
| <i>Гуляш из отварной говядины</i>        |                        |           |         |       | <b>70</b>           | <b>171,00</b>     | <b>10,00</b> | <b>12,00</b> | <b>5,00</b>   |  |
|  | Говядина 1 кат         | 55,00     | 50,000  |       | 109,20              | 9,30              | 8,00         |              |               |  |
|  | Лук репчатый           | 10,00     | 8,000   |       | 3,22                | 0,11              | 0,02         | 0,66         |               |  |
|  | Мука                   | 5,00      | 5,000   |       | 16,68               | 0,52              | 0,06         | 3,53         |               |  |
|  | Масло сливочное        | 2,00      | 2,000   |       | 11,31               | 0,03              | 1,23         | 0,03         |               |  |

# 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) |
|            | Масло растительное                 | 3,00      | 3,000   |             | 26,97               |                   | 3,00         |               |              |
|            | Соль йодированная                  | 0,60      | 0,600   |             |                     |                   |              |               |              |
|            | Морковь                            | 15,00     | 11,000  |             | 3,71                | 0,14              | 0,01         | 0,76          |              |
|            | <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                         | 13,78     | 13,780  |             | 1,31                | 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>36</b>   | <b>84,00</b>        | <b>3,00</b>       |              | <b>18,00</b>  |              |
|            | Хлеб пшеничный                     | 36,00     | 36,000  |             | 84,38               | 2,74              | 0,29         | 17,71         |              |
|            | <b>Хлеб ржаной</b>                 |           |         | <b>51</b>   | <b>100,00</b>       | <b>3,00</b>       | <b>1,00</b>  | <b>20,00</b>  |              |
|            | Хлеб ржаной                        | 51,25     | 51,250  |             | 99,84               | 3,13              | 0,62         | 20,45         |              |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                     |           |         | <b>400</b>  | <b>418,05</b>       | <b>36,22</b>      | <b>16,07</b> | <b>32,15</b>  |              |
|            | <b>Запеканка из творога</b>        |           |         | <b>200</b>  | <b>376,00</b>       | <b>35,00</b>      | <b>15,00</b> | <b>25,00</b>  |              |
|            | Творог                             | 130,00    | 130,000 |             | 183,30              | 27,30             | 6,50         | 3,90          |              |
|            | Сахар-песок                        | 5,00      | 5,000   |             | 19,96               |                   |              | 4,99          |              |
|            | Крупа манная                       | 20,00     | 20,000  |             | 66,52               | 2,06              | 0,20         | 14,12         |              |
|            | 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                 | 1,00      | 1,000   |             | 8,99                |                   | 1,00         |               |              |
|            | Соль йодированная                  | 0,46      | 0,460   |             |                     |                   |              |               |              |
|            | Молоко                             | 30,00     | 30,000  |             | 17,76               | 0,87              | 0,96         | 1,41          |              |
|            | <b>Чай с молоком</b>               |           |         | <b>200</b>  | <b>42,00</b>        | <b>1,00</b>       | <b>1,00</b>  | <b>7,00</b>   |              |
|            | Молоко                             | 30,00     | 30,000  |             | 17,76               | 0,87              | 0,96         | 1,41          |              |
|            | Сахар-песок                        | 6,00      | 6,000   |             | 23,95               |                   |              | 5,99          |              |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |           |         | <b>1705</b> | <b>1800,00</b>      | <b>88,00</b>      | <b>64,00</b> | <b>217,00</b> |              |