

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Кемлянский детский сад" Р

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

17 Января 2022г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
ЗАВТРАК					559	605,42	16,87	18,44	93,02	8,18
Каша рисовая вязкая					200	216,00	7,00	8,00	29,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
	Крупа рисовая	24,23	24,230		80,69	1,70	0,24	17,93		
	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							
Кофейный напиток с молоком					200	125,00	5,00	5,00	15,00	2,00
	Молоко	160,00	160,000		94,72	4,64	5,12	7,52	2,080	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99		
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
Бутерброды с маслом					50	134,00	3,00	3,00	22,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					93	59,00			14,00	4,00
	Сок	93,92	93,920		59,08	0,28	0,09	14,28	3,757	
Печенье					16	72,00	1,00	2,00	12,00	
	Печенье	16,41	16,410		71,51	1,23	1,94	12,29		
ОБЕД					738	759,14	29,00	26,78	100,56	99,20
Винегрет овощной					60	79,00	2,00	3,00	11,00	13,00
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800	
	Свекла	60,00	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52	4,000	
	Огурцы соленые	31,00	17,000		1,70	0,14		0,29	0,850	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Горошек консервированный	34,00	20,000		7,68	0,62		1,30	2,000	
	Морковь	40,00	25,000		8,43	0,33	0,03	1,73	1,250	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Щи из свежей капусты с картофелем					200	234,00	10,00	13,00	19,00	54,00
	Говядина 1 кат	40,00	35,000		76,44	6,51	5,60			
	Капуста белокочанная	100,00	80,000		21,52	1,44	0,08	3,76	36,000	
	Сметана 15%	13,08	13,080		20,90	0,34	1,96	0,47	0,052	
	Картофель	130,00	84,000		64,51	1,68	0,34	13,69	16,800	
	Морковь	15,00	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,80	0,800							