

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>478</b>	<b>512,74</b>	<b>14,11</b>	<b>15,38</b>	<b>79,48</b>	<b>7,49</b>
<b>Каша рисовая вязкая</b>					<b>150</b>	<b>179,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>25,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950	
	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	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,19	0,190							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>					<b>180</b>	<b>110,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</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		
	Кофейный напиток	1,00	1,000		3,10	0,13		0,64		
<b>Бутерброды с маслом</b>					<b>45</b>	<b>122,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>93</b>	<b>59,00</b>			<b>14,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	93,00	93,000		58,50	0,28	0,09	14,14	3,720	
<b>Печенье</b>					<b>10</b>	<b>44,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>7,00</b>	
	Печенье	10,00	10,000		43,58	0,75	1,18	7,49		
<b>ОБЕД</b>					<b>638</b>	<b>612,92</b>	<b>24,45</b>	<b>21,78</b>	<b>79,77</b>	<b>83,13</b>
<b>Винегрет овощной</b>					<b>40</b>	<b>62,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>
	Картофель	30,00	19,000		14,59	0,38	0,08	3,10	3,800	
	Свекла	40,00	30,000		12,63	0,45	0,03	2,64	3,000	
	Огурцы соленые	30,00	15,000		1,50	0,12		0,26	0,750	
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Горошек консервированный	25,00	15,000		5,76	0,47		0,98	1,500	
	Морковь	30,00	20,000		6,74	0,26	0,02	1,38	1,000	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,25	0,250							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>					<b>180</b>	<b>188,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>42,00</b>
	Говядина 1 кат	35,00	30,000		65,52	5,58	4,80			
	Капуста белокочанная	80,00	60,000		16,14	1,08	0,06	2,82	27,000	
	Сметана 15%	10,00	10,000		15,98	0,26	1,50	0,36	0,040	
	Картофель	110,00	71,000		54,53	1,42	0,28	11,57	14,200	
	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	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							