

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Кемлянский детский сад "

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

18 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					492	483,35	14,89	12,81	77,15	6,40
Каша гречневая рассыпчатая					150	155,00	5,00	3,00	28,00	
	Крупа гречневая	40,00	40,000		123,40	5,04	1,32	22,84		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	0,25	0,250							
Какао с молоком					180	110,00	4,00	5,00	13,00	2,00
	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		
Бутерброды с сыром					53	151,00	5,00	6,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,000		93,76	3,04	0,32	19,68		
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
Соки овощные, фруктовые и ягодные					109	69,00			17,00	4,00
	Сок	109,00	109,000		68,56	0,33	0,11	16,57	4,360	
ОБЕД					710	729,57	31,64	26,63	90,88	59,01
Икра овощная					40	15,00	1,00		3,00	3,00
	Икра кабачковая	40,00	40,000		15,36	0,76		3,08	2,800	
Рассольник					180	173,00	9,00	7,00	19,00	16,00
	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	
	Огурцы соленые	28,00	20,000		2,00	0,16		0,34	1,000	
	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	
	Крупа рисовая	5,00	5,000		16,65	0,35	0,05	3,70		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Соль йодированная	0,60	0,600							
	Грудка куриная	38,00	33,000		47,85	6,93	1,65	1,32		
Запеканка рисовая					180	331,00	16,00	15,00	33,00	2,00
	Говядина 1 кат	50,00	45,000		98,28	8,37	7,20			
	Крупа рисовая	40,00	40,000		133,20	2,80	0,40	29,60		
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Лук репчатый	10,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Морковь	20,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390	