

Меню приготавливаемых блюд

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

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				571	547,49	17,66	14,90	85,72	6,54
Каша гречневая рассыпчатая				200	192,00	6,00	4,00	34,00	
	Крупа гречневая	50,26	50,260		155,05	6,33	1,66	28,70	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Соль йодированная	0,25	0,250						
Какао с молоком				200	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	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12	
Бутерброды с сыром				62	177,00	7,00	7,00	23,00	
	Хлеб пшеничный	45,00	45,000		105,48	3,42	0,36	22,14	
	Сыр	12,00	12,000		42,78	3,12	3,18	0,42	0,336
	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	109,47	109,470		68,86	0,33	0,11	16,64	4,379
ОБЕД				845	900,15	36,91	32,20	115,77	71,99
Икра овощная				60	21,00	1,00		4,00	4,00
	Икра кабачковая	55,26	55,260		21,22	1,05		4,26	3,868
Рассольник				200	210,00	11,00	9,00	21,00	19,00
	Сметана 15%	13,16	13,160		21,03	0,34	1,97	0,47	0,053
	Картофель	130,00	84,000		64,51	1,68	0,34	13,69	16,800
	Огурцы соленые	32,11	24,080		2,41	0,19		0,41	1,204
	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	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	43,16	38,140		55,30	8,01	1,91	1,53	
Запеканка рисовая				200	368,00	17,00	17,00	37,00	2,00
	Говядина 1 кат	55,00	50,000		109,20	9,30	8,00		
	Крупа рисовая	45,00	45,000		149,85	3,15	0,45	33,30	
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,400		32,05	2,59	2,35	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