

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 29 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ясли	САД	ясли	сад
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73,ж-11.04,у-1.10; 127ккал	Б-7.52,ж-13.46,у-1.51;157 ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10;44 ккал	Б-3, у-12 .48 ккал
Икра кабачковая	30	40	Б-0.2,ж-1,у-1.13;;14 ккал	Б-0.4,ж-2,у-2.25 28ккал
чай	150	200	Б-1.26, ж-1.57, у-9.43, 52,65 ккал	Б-1.68, ж-2,1, у-12,57,70,2 ккал
	Итого за	завтрак	Б-9.19, ж-3.61, у-21.66, 237.65ккал	Б-12.6, ж-17.56, у28.33,303.2ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
яблоко	60	70	Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21 ккал	Б-0,28,ж0,28,у-6,65;29,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21 ккал	Б-0,28,ж0,28,у-6,65;29,4 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с пшеном	150	200	Б-1.34, ж-1.7, у-8.57;; 54.9ккал	Б-1.74,ж-2.27, у-11.43;; 73.2 ккал
Котлета мясная	50	60	Б-9.32, ж-7.07,у-9.64 ,139ккал	Б-12.44,ж-9.24у-12:56, 183ккал
Рагу овощное	100	150	Б-1.67, ж-11.02,у-8.87, 141 ккал	62.47,ж14.85, у13.21,196 ккал
Компот из сухофруктов	150	200	Б-0,35,ж-0,15,у-16,85, 83,05 ккал	Б-0,46, ж-0,2, у-22,46, 110,73 ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10. 44 ккал	Б-3, у-12 . 48 ккал
Хлеб ржаной	30	30	Б-3,у-14, 72 ккал	Б-3,у-14, 72 ккал
	Итого за	обед	Б-17.68, ж-19.94, у-67.93, 533.95 ккал	Б-28,69, ж-19.84, у-124.14, 682.93ккал
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	60	80	Б-3.42,ж-7.67, у-34,5, 198.2 ккал	Б-4.28,ж-9.59,у-44.84, 223.4ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58,ж-4.08,у-7.58;;90.5 ккал	
Ряженка- сад		180		Б-6.09, ж-5,42, у-10,08;;101.5 ккал
	Итого за	полдник	Б-8,ж-11.75,у-47,62,288.7 ккал	Б-10.37,ж-5.01у-64,71;324.9 ккал
	итого	За день	Б-35.07,ж-35.5,у-141.91,1081.3 ккал	Б-51.94,ж-42.69,у-223.83,1340.43ккал