

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 21 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный ячневый	150	200	Б-3,25, ж-3,16 у-25,08, 166,6 ккал	Б-4,39, ж-4,2, у-33,19, 220 ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10 44 ккал	Б-3, у-12 48 ккал
Масло сливочное	5	6	Ж-4,1, у-0,05, 37.5 ккал	Ж-6,1, у-0,09, 55,5 ккал
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-6,51, ж-8,83, у-34,55, 300.75 ккал	Б-9,07, ж-6,3, у-58,33, 393,7 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	120	150	45 ккал	65,55 кал
	Итого за	2 завтрак		
ОБЕД				
Суп багратион	150	200	Б-1,95, ж-1,88, у-12,88, 120,5 ккал	Б-2,6, ж-2,5, у-17,14, 140,5 ккал
Гуляш из птицы	40	45	Б-9,48, ж-8, у-1,4, 116 ккал	Б-10, ж-8,5, у-2, 201 ккал
Макароны отварные	100	120	Б-7,57, ж-4,63, у-36,31, 217 ккал	Б-9,08, ж-5,56, у-43,6, 260 ккал
Салат из кваш.капусты	40	40	Б-0,55, ж-3,08, у-11,74, 41,5 ккал	Б-0,55, ж-3,08, у-11,74, 41,5 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-24,9, ж-17,74, у-89,18, 694,05 ккал	Б-28,69, ж-19,84, у-124.14, 873,73 ккал
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный со сметаной	100\5	120\8	Б-12,4, ж-9,73, у-34,66, 226,67 ккал	Б-18,6, ж-14,6, у-47, 340 ккал
какао	150	200	Б-3,15, ж-2,72, у-12,96, 89 ккал	Б-4,11, ж-3,57, у-17,71, 119.84 ккал
	Итого за	полдник	Б-15.55, ж-12,45, у-47,62, 315.67 ккал	Б-22,71, ж-18,17, у-64,71 459.84 ккал