

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 23 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный овсяной	150	180	Б-4.5, ж-8.4 у-19.8, 178.5 ккал	Б-4,8, ж-9.0, у-20.1; 202 ккал
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 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-7,76, ж-14,07, у-39,28, 312,65 ккал	Б-8,48, ж-17,2 у-42,76; 371,7 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
яблоко	60	70	Б-0.2, ж-0.2, у-4,7; 21 ккал	Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.2, ж-0.2, у-4,7; 21 ккал	Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 ккал
ОБЕД				
Борщ	150	200	Б-1,31, ж-3,67, у-9,55; 76,88 ккал	Б-1,75, ж-4,9, у-12,19; 102,5 ккал
Гуляш из отварного мяса	45	50	Б-15,42, ж-12,41, у-3,96; 189 ккал	Б-17,2, ж-14,5, у-5,24, 201 ккал
Картофельное пюре	100	120	Б-2,35, ж-2,46, у-15,73; 105,57 ккал	Б-3,06, ж-4,8, у-20,45; 137,25 ккал
Огурцы соленые	20	25	Б-0,18, ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал	Б-0,2, ж-2,0, у-1,0, 5,5 ккал
Компот из цитрусов	150	200	Б-0,33, ж-0,08, у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 138 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-24,59 ж-20,32, у-79,41; 596,18 ккал	Б-28,69, ж-26,3, у-88,87 704,25 ккал
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	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
Икра кабачковая	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
Хлеб	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 ккал
Кофейный напиток	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	полдник	Б-18,81, ж-14,02, у-57,05; 412,32 ккал	Б-26,39, ж-20,27, у-87,28 574,04 ккал
	итого	За день	Б-51,36; ж-48,51, у-180,44; 1342,77 ккал	Б-63,84, ж-64,05; у-225,56; 1679,39 ккал