

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 22 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный манный	150	200	Б-3,6, ж-6,09 у-22,85, 166,54 ккал	Б-4,8, ж-8,1, у-30,4, 222 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
Сыр твердый	5	7	Б-0,04, ж-3,6, у-0,065, 33 ккал	Б-0,056, ж-5,1, у-0,091, 46,8 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-6,9, ж-15,36, у-42,40, 296,19 ккал	Б-9,54, ж-21,4, у-55,15, 442,5 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
апельсин	70	80	Б-0,63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72, ж-0,16, у-6,48, 34,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0,63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72, ж-0,16, у-6,48, 34,4 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с горохом	150	200	Б-3,29, ж-3,16, у-9,79, 80,85 ккал	Б-4,39, ж-4,21, у-13,05, 107,8 ккал
Рыба, тушенная с овощами	100	120	Б-20,79, ж-6,88, у-6,43, 137,39 ккал	Б-24,26, ж-8,03, у-7,51, 160,29 ккал
Каша рисовая (гарнир)	100	120	Б-4, ж-4,2, у-24,55, 153,07 ккал	Б-4,82, ж-5,07, у-29,46, 183,68 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 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-33,61, ж-16,53, у-82,3, 575,59 ккал	Б-40,13, ж-19,51, у-99,48, 687,92 ккал
ПОЛДНИК				
Оладьи со сгущенным молоком	100\5	120\8	Б-5,56, ж-6,23, у-42,42, 263,5 ккал	Б-9,05, ж-8,11, у-55,15, 330 ккал
Чай с лимоном	150	200	Б-1,26, ж-1,57, у-9,43, 52,65 ккал	Б-1,2, ж-3,5, у-12,57, 105 ккал
	Итого за	полдник	Б-6,82, ж-7,8, у-51,85, 342,45 ккал	Б-10,25, ж-11,61, у-67,72, 435 ккал