

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 24 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный рисовый	150	200	Б-2,88, ж-2,79, у-18,34, 118,2ккал	Б-3,84, ж-3,73, у-24,46, 157,6 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
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	завтрак	Б-6,14, ж-8,46, у-37,82, 252,35ккал	Б-8,52, ж-11,93, у-49,12, 331,3 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
конфета	20	20	Б-0,6, ж-2,2, у-15, 84 ккал	Б-0,6, ж-2,2, у-15, 84 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0,6, ж-2,2, у-15, 84 ккал	Б-0,6, ж-2,2, у-15, 84 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с фасолью	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
Фрикадельки мясные в соусе	40	45	Б-9,45, ж-9,56, у-31,44, 163,5ккал	Б-12,98, ж-13,1, у-41,92, 218ккал
Макароны отварные	60	80	Б-7,57, ж-4,63, у-36,31, 217 ккал	Б-9,08, ж-5,56, у-43,6, 260 ккал
Икра свекольная	120	150	Б-4,5, ж-8,5, у-27,4, 180ккал	Б-7,8, ж-15,3, у-40,8, 252 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-30,16, ж-26, у-145,79, 840,4 ккал	Б-37,71, ж-38,37, у-187,83, 1068,52 ккал
ПОЛДНИК				
сырники со сметаной	100\5	120\8	Б-14,05, ж-9,52, у-17,59, 175,04ккал	Б-18,69, ж-12,67, у-23,4, 234ккал
молоко	150	200	Б-4,58, ж-4,08, у-7,58, 90,5ккал	Б-6,09, ж-5,42, у-10,08, 113,05ккал
	Итого за	полдник	Б-18,63, ж-13,6, у-25,17, 265,54ккал	Б-24,78, ж-18,09, у-33,48, 347,05 ккал
	Итого за	день	Б-55,53, ж-50,26, у-223,78, 1442,29 ккал	Б-71,61, ж-70,59, у-285,51, 1830,87 ккал