

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска


 Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 25 ноября

2022г.

| завтрак                                | Выход блюд в граммах |           | Энерг.ценность (ккал)                  |                                         |
|----------------------------------------|----------------------|-----------|----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                        | ЯСЛИ                 | САД       | ясли                                   | сад                                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями   | 150                  | 200       | Б-4.31, ж-3,9 у-14.12, 108.9 ккал      | Б-5,75, ж-5,21, у-18.83; 145,2 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 с лимоном                          | 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-7,57, ж-9,57, у-33,55, 243.05 ккал   | Б-10.43, ж-13,41 у-43.49;318.9 ккал     |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                  |                      |           |                                        |                                         |
| 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       |
| <b>ОБЕД</b>                            |                      |           |                                        |                                         |
| Суп крестьянский со сметаной           | 150                  | 200       | Б-0.3, ж-0, у-32,9,;130,8 ккал         | Б-0,6, ж-0, у-65,8; 261.6 ккал          |
| Запеканка картофельная с субпродуктами | 120                  | 160       | Б-10, ж-9.8, у-16.5, ;198 ккал         | Б-12,5, ж-12,3, у-20,6;247.5 ккал       |
| Салат из квашеной 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-16,2 ж-13.03, у-101.99,;569.35 ккал  | Б-20.11, ж-15 58 у-146.6; 781,33 ккал   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                      |           |                                        |                                         |
| пряники                                | 35                   | 70        | Б-1.72, ж-1,33, у-27.13, 127.4 ккал    | Б-3.43, ж-2.66, у-54.25, 254.8 ккал     |
| Конфета-сад                            |                      | 20        |                                        | Б-0,6, ж-2,2, у-15,;84 ккал             |
| Кефир-сад                              |                      | 180       |                                        | Б-6.09, ж-5,42, у-10,08,;101.5 ккал     |
| Молоко-ясли                            | 150                  |           | Б-4.58, ж-4.08, у-7.58,;90.5 ккал      |                                         |
|                                        | Итого за             | полдник   | Б-6.3, ж-5.41, у-34.71;217.9 ккал      | Б-10.12, ж-10.28, у-79.33; 440.3 ккал   |
|                                        | итого                | За день   | Б-30.27; ж-28.21; у-174.95;1051.3 ккал | Б-40.94, ж-39.55; у-276.07;1569.93 ккал |