

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 28 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный манный	150	200	Б-3,26, ж-36.09 у-22.85, 166,54ккал	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
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-6,52, ж-41.76; у-42.33, 300.69 ккал	Б-9,07, ж-6,3, у-58,33, 393,7 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				
Суп картофельный с макаронами	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, 201ккал
Каша гречневая	100	120	Б-4, ж-4,2,у-24,55, 153.07ккал	Б-4,82, ж-5,07,у-29,46,183.68ккал
Свекла отварная	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
Сок фруктовый	150	200	У-16,8; 67.5 ккал	У-22.4; 90ккал
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-22.98, ж-17.16, у-91.37, 614.57 ккал	Б-23,97, ж-19.15, у-108.74 776.68 ккал
ПОЛДНИК				
Вареники ленивые со сметаной	100\5	120\8	Б-13,81,ж-7,42, у-22,93, 205.7 ккал	Б-16.85,ж-8.72,у-27.97, 240ккал
молоко	150	200	Б-4,58, ж-4,08, у-7,58;; 90,5ккал	Б-6,09,ж-5,42 у10,08;;113,05ккал
	Итого за	полдник	Б-18.39,ж-11.5,у-30.51,296.2 ккал	Б-22,94,ж-14.14,у-38.05;353.05 ккал
	Итого	За день	Б-48.09,ж-70.62,у-168.91;;1232.46 ккал	Б-56.26,ж-39.87,у-211.77,1552.83 ккал