

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 30 ноября 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный рисовый	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 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-7.76, 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
Сердце тушеное в соусе	45	50	Б-25.26, ж-21.26, у- 0.58; 290.29 ккал	Б-27.26, ж- 22.36, у-0.68, 310.2 ккал
Макароны отварные	100	120	Б-7.57, ж-4.63, у- 36.31; 217 ккал	Б-9.08, ж-5.56, у- 43.6; 260 ккал
Икра свекольная	60	80	Б-2.9, ж-5.74, у- 15.38; 94.96 ккал	Б-3.9, ж-7.63, у- 20.46; 126.3 ккал
Сок фруктовый	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-42.37, ж-35.38, у- 111.31; 898.63 ккал	Б-48.44, ж-40.55, у-136.92 1057 ккал
ПОЛДНИК				
Яйцо отварное	1шт	1шт	Б-6.4, ж-5.8, у-0.35 79.35 ккал	Б-6.4, ж-5.8, у- 0.35 79.35 ккал
Салат из квашеной капусты	20	30	Б-0.2, ж-1.54, у- 5.87, 20.75 ккал	Б-0.3, ж-1.8, у- 6.3, 33.1 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-9.86, ж-8.91, у- 25.65; 196.75 ккал	Б-10.38, ж-9.7, у-29.32; 226.65 ккал
	итого	За день	Б-60.19; ж-58.56; у- 180.94; 1429.03 ккал	Б-67.58, ж-67.73; у-215.65; 1684.75 ккал