

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Н. Киселевская

МЕНЮ на 01 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный пшеничный	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
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-6,14, ж-8,46, у-37,82, 252,35ккал	Б-8,52, ж-11,93, у-49,12, 331,3 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 клецками	150	200	Б-4.7, ж-5.9, у-30.31, 172.8 ккал	Б-6.27,ж-7.87, у-40.46, 229.13 ккал
биточки мясные в соусе	40	45	Б-6.26, ж-19.27, у-9.64 ;242ккал	Б-8.33,ж-25.63,у-11.64; 311ккал
Каша пшенная	60	80	Б-4.18, ж-4,9, у-23.92, 157ккал	Б-5.02, ж-5,88, у-28.74 ,188.4ккал
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-30,16, ж-26 у-145,79, 840,4 ккал	Б-37,71, ж-38,37, у-187,83 ;1068,52 ккал
ПОЛДНИК				
Запеканка из творога с лапшой и сметаной	100\5	120\8	Б-10.49, ж-10.35, у-27.95, 247ккал	Б-13.96,ж-12.94,у-37.22, 321ккал
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-18,63,ж-13,6у-25,17,265,54ккал	Б-24,78,ж-18,09у-33,48; 347,05 ккал
	Итого за	день	Б-55,13,ж-48.26,у-213.48,; 1431.94 ккал	Б-71,29,ж-68.67,у-277.08,;1776.27 ккал