

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 02 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Суп молочный овсяной	150	200	Б-4.5, ж-8.4, у-19.8, 178.5 ккал	Б-6, ж-11.2, у-26.4, 238 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
Сыр твердый	5	7	Б-0.04, ж-3.6, у-0.065, 33 ккал	Б-0.056, ж-5.1, у-0.091, 46.8 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-7.8, ж-17.67, у-39.35, 345.65 ккал	Б-10.74, ж-24.5, у-51.15, 458.5 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 горохом	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
Рыба, тушеная с овощами	100	120	Б-20.79, ж-6.88, у-6.43, 137.39 ккал	Б-24.26, ж-8.03, у-7.51, 160.29 ккал
Картофельное пюре	100	120	Б-2.35, ж-2.46, у-15.73, 105.57 ккал	Б-3.52, ж-3.69, у-23.6, 158.35 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-33.61, ж-16.53, у-82.3, 594.86 ккал	Б-38.63, ж-16.13, у-92.62, 657.17 ккал
ПОЛДНИК				
выпеченье	35	70	Б-2.38, ж-6.48, у-22.89, 157.85 ккал	Б-4.76, ж-12.96, у-45.78, 315.7 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-6.96, ж-10.56, у-30.47, 248.35 ккал	Б-10.25, ж-11.61, у-67.72, 435 ккал
	Итого за	день	Б-47.53, ж-39.89, у-181.25, 1209.86 ккал	Б-59.9, ж-52.52, у-218.14, 1580.07 ккал