

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 05 декабря 2022г

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный пшенный	150	180	Б-3.3, ж-0.9 у-30, 144.2ккал	Б-4.4, ж-1.2, у-37.4; 182ккал
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	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-6.56, ж-6.57, у-49.48, 278.35 ккал	Б-8.08, ж-9.4 у-60.06; 351.7ккал
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 «Багратион»	150	200	Б-3.76, ж-5.47, у-24.27; 212.48 ккал	Б-5.02, ж-6.3, у-32.37; 283.31ккал
Ежики тушеные в соусе	60\25	70\30	Б-8.01, ж-11.4, у-8.22; 166.12ккал	Б-9.16ж-13.53, у-9.44, 196.14ккал
Макароны отварные	100	120	Б-7.57, ж-4.63, у-36.31, 217 ккал	Б-9.08, ж-5.56, у-43.6; 260ккал
Капуста тушеная	60	80	Б-2.08, ж-1.86, у-10.77, 69.73 ккал	Б-2.61, ж-2.32, у-13.46, 87.16ккал
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-26.77 ж-23.51, у-120.42, 864.38ккал	Б-32.33, ж-27.91, у147.33, 1057.34ккал
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	80\8	120\10	Б-12.4, ж-9.73, у-34.66; 226.67ккал	Б-18.6, ж-14.6, у-47, 340ккал
Молоко	150	200	Б-4.58, ж-4.08, у-7.58; 90.5ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08; 113.05ккал
	Итого за	полдник	Б-16.98, ж-13.81, у-42.24; 317.17ккал	Б-24.69, ж-20.02, у-57.08; 453.05ккал
	ИТОГО	За день	Б-50.51; ж-44.09; у-216.84; 1480.9ккал	Б-65.38, ж-57.61; у-271.12; 1891.49 ккал