

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска



Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 6 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный манный	150	200	Б-3,6, ж-6.09 у-22.85, 166,54 ккал	Б-4,8, ж-8.1, у-30.4, 222 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
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
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	завтрак	Б-6.9, ж-15.36, у-42.40, 333.69 ккал	Б-8.54, ж-21.4, у-53.15, 438.5 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				
Рассольник ленинградский	150	200	Б-1,26, ж-3,06, у-9,9, 72,45 ккал	Б-1,68, ж-4,09, у-13.27, 96.6 ккал
Фрикадельки мясные в соусе	45	50	Б-9.45, ж-9.56, у-31.44, 163.5 ккал	Б12.98, ж13.1, у41.02, 218 ккал
Каша ячневая	100	120	Б-3.24 ж-4.22, у-20.82, 134.25 ккал	Б3.89, ж5.06, у24.98, 161.1 ккал
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-19.48 ж-18.69, у-103.69, 574.48 ккал	Б-25.21, ж-24.45, у-128.73, 711.93 ккал
ПОЛДНИК				
Оладьи с повидлом	100\5	120\8	Б-5,56, ж-6,23, у-42,42, 263,5 ккал	Б-9,05, ж-8,11, у-55,15, 330 ккал
Чай с лимоном	150	200	Б-1,26, ж-1,57, у-9,43, 78,95 ккал	Б-1,2, ж-3,5, у-12,57, 105 ккал
	Итого за	полдник	Б-6,82, ж-7,8, у-51,85, 342,45 ккал	Б-10,25, ж-11,61, у-67,72, 435 ккал
	итого	За день	Б-33,4, ж-42.05, у-51.85, 1271.62 ккал	Б44.28, ж57.74, у-256.25, 1614.83