

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 7 декабря 2022г.

| завтрак                          | Выход блюд в граммах |                  | Энерг.ценность (ккал)                   |                                       |
|----------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
|                                  | ЯСЛИ                 | САД              | ясли                                    | сад                                   |
| Омлет натуральный                | 60                   | 80               | Б-5.73,ж-11.04,у-1.10; 127ккал          | Б-7.52,ж-13.46,у-1.51;157 ккал        |
| Хлеб пшеничный                   | 20                   | 30               | Б-2, у-10 ;44 ккал                      | Б-3, у-12 .48 ккал                    |
| Икра кабачковая                  | 30                   | 40               | Б-0.2,ж-1,у-1.13,,14 ккал               | Б-0.4,ж-2,у-2.25 28ккал               |
| 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      |
|                                  | <b>Итого за</b>      | <b>завтрак</b>   | Б-9.19, ж-3.61, у-21.66, 237.65ккал     | Б-12.6, ж-17.56, у-28.33,303.2ккал    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>            |                      |                  |                                         |                                       |
| бананы                           | 60                   | 70               | Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал           | Б-1.05,ж0.35,у-14.7;67.2 ккал         |
|                                  | <b>Итого за</b>      | <b>2 завтрак</b> | Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал           | Б-1.05,ж0.35,у-14.7;67.2 ккал         |
| <b>ОБЕД</b>                      |                      |                  |                                         |                                       |
| 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 по-польски                  | 70                   | 80               | Б-8.31, ж-4.64,у-44.17,109.38ккал       | Б-9.5,ж-5.3у-50.48, 125ккал           |
| Картофельное пюре                | 100                  | 120              | Б-2.35 ж-2.46,у-15.73, 105.57ккал       | Б-3.52, ж-3.69,у-23.8,158.35ккал      |
| 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         |
| 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, 138ккал       |
| 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                     |
|                                  | <b>Итого за</b>      | <b>обед</b>      | Б-19.48, ж-11.88, у-125.05, 536.05 ккал | Б-24.16, ж-15.1, у-153.42, 682.25ккал |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |                      |                  |                                         |                                       |
| Каша рисовая с яблоками и изюмом | 100                  | 150              | Б-2.95,ж-3.14,у-19.28,119.2 ккал        | Б-4.43,ж-4.71,у-28.92,178.8ккал       |
| 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     |
|                                  | <b>Итого за</b>      | <b>полдник</b>   | Б-4.21,ж-4.71,у-28.71,,171.85ккал       | Б-6.11ж-6.81,у-41.49,248.2ккал        |
|                                  | <b>итого</b>         | <b>За день</b>   | Б-33.78,ж-20.5,у-188.02,1003.15 ккал    | Б-43.92,ж-39.82,у-237.94,1300.85ккал  |