

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 8 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный овсяной	150	180	Б-4.5, ж-8.4, у-19.8, 178.5 ккал	Б-4.8, ж-9.0, у-20.1; 202 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
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-7.76, ж-14.07, у-39.28, 312.65 ккал	Б-8.48, ж-17.2, у-42.76; 371.7 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				
Борщ со сметаной	150	200	Б-1.31, ж-3.67, у-9.55; 76.88 ккал	Б-1.75, ж-4.0, у-12.19; 102.5 ккал
Гуляш из отварного мяса	45	50	Б-15.42, ж-12.41, у-3.96; 189 ккал	Б-17.2, ж-14.5, у-5.24; 201 ккал
Каша пшеничная	100	120	Б-3.04, ж-3.38, у-20.52; 145.53 ккал	Б-3.6, ж-4.05, у-24.62; 174.64 ккал
Зеленый горошек	20	20	Б-0.15, ж-1.7, у-0.68, 5.23 ккал	Б-0.15, ж-1.7, у-0.68, 5.23 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-24.59, ж-20.32, у-79.41; 596.18 ккал	Б-28.69, ж-26.3, у-88.87 704.25 ккал
ПОЛДНИК				
Сырники со сметаной	80\10	120\12	Б-14.05, ж-9.52, у-17.59; 175.94 ккал	Б-18.69, ж-12.67, у-23.4; 234 ккал
молоко	150	200	Б-4.58, ж-4.08, у-7.58; 90.5 ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08; 113.05 ккал
	Итого за	полдник	Б-18.63, ж-13.6, у-25.17; 266.44 ккал	Б-24.78, ж-18.09, у-33.48; 347.05 ккал
	Итого	За день	Б-51.18, ж-48.19, у-148.56; 1196.27 ккал	Б-62.23, ж-61.87, у-171.76; 1452.4 ккал