

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 9 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный рисовый	150	200	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	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-9.54, ж-17.2, у-44.85, 374.5 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Апельсин- сад		80		Б-0.72, ж-0.16, у-6.48, 34.4 ккал
бананы	60		Б-0.9, ж-0.3, у-12.6; 57.6 ккал	
	Итого за	2 завтрак	Б-0.9, ж-0.3, у-12.6; 57.6 ккал	Б-0.72, ж-0.16, у-6.48, 34.4 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с пшеном	150	200	Б-1.34, ж-1.7, у-8.57, 54.9 ккал	Б-1.74, ж-2.27, у-11.43, 73.2 ккал
Котлета мясная	50	60	Б-9.32, ж-7.07, у-9.64, 139 ккал	Б-12.44, ж-9.24, у-12.56, 183 ккал
Рагу овощное	100	150	Б-1.67, ж-11.02, у-8.87, 141 ккал	Б-2.47, ж-14.85, у-13.21, 196 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, 138 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-17.66, ж-19.87, у-76.57, 554.4 ккал	Б-23.1, ж-26.46, у-97.19, 710.2 ккал
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	60	80	Б-3.42, ж-7.67, у-34.5, 198.2 ккал	Б-4.28, ж-9.59, у-44.84, 223.4 ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58, ж-4.08, у-7.58, 90.5 ккал	
кефир- сад		180		Б-6.09, ж-5.42, у-10.08, 101.5 ккал
	Итого за	полдник	Б-8, ж-11.75, у-47.62, 288.7 ккал	Б-10.37, ж-5.01, у-64.71, 324.9 ккал
	ИТОГО	За день	Б-34.36, ж-49.59, у-176.14, 1246.35 ккал	Б-43.73, ж-48.83, у-213.23, 1444 ккал