

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т. Н. Киселевская

МЕНЮ на 12 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	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
Чай с лимоном	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, 312.65ккал	Б-9.48, ж-17,2 у43.49;327.7ккал
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				
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,; 96.6ккал
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, 201ккал
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
Свекла отварная	40	40	Б-0.55, ж-3,08, у-11,74 , 41,5 ккал	Б-0.55, ж-3,08, у- 11,74 , 41,5 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
	Итого за	обед	Б-30.13ж-23.26, у- 111.4,;739.45ккал	Б-34.51, ж-27.33 у- 133.84 ;857.1ккал
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	150	Б-4.58,ж-4.08,у- 7.58;90.5ккал	Б-4.58,ж-4.08,у- 7.58;90.5ккал
	Итого за	полдник	Б-16.98,ж-13.81,у- 42.24;317.17ккал	Б-23.18,ж-18.68,у- 54.58; 430.5ккал
	итого	За день	Б-54.77;ж-51.34;у- 197.62;1390.27 ккал	Б-67.45ж-63.49; у- 238..56;1644.7 ккал