

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т. Н. Киселевская

МЕНЮ на 14 сентября 2022г.

	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД		
ЗАВТРАК				
суп молочный манной	150	200	166,54	222,0
хлеб пшеничный	20	25		
масло сливочное	5	6	37,5	45,0
сир твердый	4	7	18,0	25,2
чай с сахаром	150	200	52,65	70,2
	Итого за	завтрак		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
10 ⁰⁰ - сок фруктовый	100	120		
	Итого за	2 завтрак		
ОБЕД				
суп харчо	150	200	113,84	145,61
котлеты рыбные	70	100	220,6	321,25
картофельное пюре	100	130	105,57	137,25
зеленый горошек	20	25	20,0	24,0
каша из св. ячменя	150	200	56,0	111,4
хлеб пшеничный	20	25		
хлеб ржаной	15	20		
	Итого за	обед		
ПОЛДНИК				
яйцо вареное	40	40		
кисл. молоко	30	40	10,5	14
хлеб ржаной	15	15		
чай с лимоном	150	200	78,95	105
	Итого за	полдник		