

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 20 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный гречневый	150	200	Б-5.34, ж-5.76, у-19.66 ; 240.5ккал	Б-7.12, ж-7.68, у-26.22; 250.5ккал
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-38.41, 70,2 ккал
	Итого за	завтрак	Б-8.64, ж-15.03, у-29.78, 407.65ккал	Б-24.46, ж-20.98, у28.33, 471ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
апельсин	70	80	Б-0.63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72, ж-0,16, у-6,48, 34,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72, ж-0,16, у-6,48, 34,4 ккал
ОБЕД				
Суп крестьянский со сметаной	150	200	Б-0.3, ж-0, у-32,9, ;130,8 ккал	Б-0,6, ж-0, у-65,8; 261.6ккал
Запеканка картофельная с субпродуктами	120	160	Б-10, ж-9.8, у-16.5, ;198 ккал	Б-12,5, ж-12,3, у-20,6; 247.5ккал
Салат из квашеной капусты	40	40	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, 41.5ккал	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, ;41.5ккал
Компот из яблок	150	200	Б-0,12, ж-0,12, у-17.91, 73.2 ккал	Б-0,16, ж-0,16, у-23.88, 97.6ккал
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-15.97, ж-13, у-103.05, 559.5ккал	Б-19.81, ж-15.54, у-148.02, 768.2ккал
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73, ж-11.04, у-1.10, 127ккал	Б-7.52, ж-13.46, у-1.51, 157ккал
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	80	Б-1.25, ж-3.14, у-6.16, 57.97 ккал	Б-1.66, ж-4.18, у-8.19, 77.1ккал
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 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	полдник	Б-10.24, ж-15.75, у-26.69, ;281.62ккал	Б-12.86, ж-19.74, у-32.27, 348.3ккал
	итого	За день	Б-35.48, ж-43.92, у-165.19; 1278.87 ккал	Б-57.85, ж-56.42, у-215.1, 1621.9ккал