

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 21 декабря * 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ясли	САД	ясли	сад
Суп молочный пшеничный	150	200	Б-3.3, ж-0.9 у-30, 144.2ккал	Б-4,4, ж-1.2, у-37.4; 182ккал
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
Кофейный напиток	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-6,56, ж-6,57, у-49,48, 278.35ккал	Б-9,08, ж-9.4, у-62.06, 355.7 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				
Суп картофельный с горохом	150	200	Б-3,29, ж-3,16, у-9,79, 80,85 ккал	Б-4,39,ж-4,21, у-13,05, 107,8 ккал
Рыба по-польски	70	80	Б-8.31, ж-4.64,у-44.17,109.38ккал	Б-9.5,ж-5.3у-50.48, 125ккал
Каша рисовая (гарнир)	100	120	Б-4, ж-4,2,у-24,55, 153,07ккал	Б-4,82, ж-5,07,у-29,46, 183,68 ккал
Огурцы соленые	20	25	Б-0,18, ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал	Б-0.2, ж-2,0, у-1,0, 5,5 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-21.11, ж-13.78, у-128.68,568.04ккал	Б-25.36 ж-16.68, у-247.98;679.98ккал
ПОЛДНИК				
булочка	60	80	Б-4.2,ж-1.67,у-20.90,116.31 ккал	Б-5.6,ж-2.22,у-27.86,155.08ккал
Чай -сад		200		Б-1,68, ж-2,1, у-12,57;70,2ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58,ж-4.08,у-7.58,90.5ккал	
	Итого за	полдник	Б-8.78,ж-5.75,у-28.48,206.81ккал	Б-7.28,ж-4.32,у-40.43; 225.28ккал
	итого	За день	Б-36.65,ж-26.3,у-211.34,1074.2ккал	Б-42,ж-30.68,у-357.12,1290.36ккал