

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска



Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 26 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	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 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-7.76, ж-14.07, у-39.28, 312.65 ккал	Б-8.48, ж-17.2, у-42.76; 371.7 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 «Багратион»	150	200	Б-3.76, ж-5.47, у-24.27; 212.48 ккал	Б-5.02, ж-6.3, у-32.37; 283.31 ккал
Ежики тушеные в соусе	60\25	70\30	Б-8.01, ж-11.4, у-8.22; 166.12 ккал	Б-9.16, ж-13.53, у-9.44; 196.14 ккал
Макароны отварные	60	90	Б-7.57, ж-4.63, у-36.31; 217 ккал	Б-9.08, ж-5.56, у-43.6; 260 ккал
Икра свекольная	60	80	Б-2.9, ж-5.74, у-15.38, 94.96 ккал	Б-3.9, ж-7.63, у-20.46; 126.3 ккал
Компот из сухофруктов	150	200	Б-0.35, ж-0.15, у-16.85, 83.05 ккал	Б-0.46, ж-0.2, у-22.46; 110.73 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-27.59, ж-27.39, у-124.53; 889.61 ккал	Б-33.62, ж-33.22, у-154.33; 1096.48 ккал
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	80\8	120\10	Б-12.4, ж-9.73, у-34.66; 226.67 ккал	Б-18.6, ж-14.6, у-47.340 ккал
молоко	150	200	Б-4.58, ж-4.08, у-7.58, 90.5 ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08, 113.05 ккал
	Итого за	полдник	Б-16.98, ж-13.81, у-42.24, 317.17 ккал	Б-24.69, ж-20.02, у-57.08, 453.05 ккал
	итого	За день	Б-52.53, ж-55.47, у-210.75, 1540.43 ккал	Б-67.07, ж-70.72, у-260.82, 1950.63 ккал