

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 27 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный гречневый	150	160	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 с лимоном	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, у-28.33,471ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Конфета-сад	20	20	Б-0,6,ж-2,2,у-15,,84 ккал	Б-0,6,ж-2,2,у-15,,84 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0,6,ж-2,2,у-15,,84 ккал	Б-0,6,ж-2,2,у-15,,84 ккал
ОБЕД				
Борщ со сметаной	150	200	Б-1,31, ж-3,67, у-9,55,,76,88 ккал	Б-1,75,ж-4,9, у-12,19,, 102,5ккал
Каша пшеничная	100	120	Б-3.04, ж-3.38,у-20.52, ,145.53 ккал	Б-3,6,ж-4,05,у-24.62;174.64ккал
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
Зеленый горошек	20	20	Б-0,15 ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал	Б-0,15 ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал
Компот из сухофруктов	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-20.04, ж-21.28,у-76.62,605.84ккал	Б-28.86, ж-25.31, у-92.61, 700.97ккал
ПОЛДНИК				
печенье	35	70	Б-2,38,,ж-6,48, у-22.89, 157.85ккал	Б-4.76,ж-12.96,у-45.78, 315.7ккал
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
	Итого за	полдник	Б-2.71,ж-22.31,у-48.38;261.35ккал	Б-5.21ж-13.06,у-79.77,453.7ккал
	итого	За день	Б-33.99,ж-60.82,у-169.78;1358.84ккал	Б-59.13,ж-61.55,у-215.71,1709.67ккал