

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 28 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				
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 картофельный с клецками	150	200	Б-4.7, ж-5.9, у-30.31; 172.8 ккал	Б-6.27, ж-7.87, у-40.46; 229.13 ккал
Плов из отварного мяса	130	160	Б-18.24, ж-15.52, у-25.28; 313.78 ккал	Б-24.33, ж-20.69, у-33.71; 418.37 ккал
Капуста тушеная	60	80	Б-2.08, ж-1.86, у-10.77, 69.73 ккал	Б-2.61, ж-2.32, у-13.46, 87.16 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				
пряники	35	70	Б-1.72, ж-1.33, у-27.13, 127.4 ккал	Б-3.43, ж-2.66, у-54.25, 254.8 ккал
ряженка	150	150	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08; 101.5 ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08; 101.5 ккал
	Итого за	полдник	Б-7.81, ж-6.75, у-42.24, 317.17 ккал	Б-9.52, ж-8.08, у-64.33, 356.3 ккал
	Итого	За день	Б-52.53, ж-55.47, у-37.21, 228.9 ккал	Б-67.07, ж-70.72, у-260.82, 1950.63 ккал