

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 29 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73,ж-11.04,у-1.10; 127ккал	Б-7.52,ж-13.46,у-1.51;157 ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10 ;44 ккал	Б-3, у-12 .48 ккал
Икра кабачковая	30	40	Б-0.2,ж-1,у-1.13;;14 ккал	Б-0.4,ж-2,у-2.25 28ккал
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	завтрак	Б-9.19, ж-3,61, у-21.66; 237.65ккал	Б-12.6, ж-17.56, у-28.33,303.2ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Конфета	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				
Суп картофельный с фасолью	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
биточки мясные	40	45	Б-6.26, ж-19.27,у-9.64 ;242ккал	Б-8.33,ж-25.63,у-11.64; 311ккал
Картофельное пюре	100	120	Б-2:35 ж-2.46,у-15.73, 105.57ккал	Б-3.52, ж-3.69,у-23.6 ,158.35ккал
Сельдь с луком	20	25	Б-7.45,ж-3.6,у-0,62.1ккал	Б-7.65,ж-3.87,у-0,65.3ккал
Компот из цитрусов	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-19.48, ж-11.88, у-125.05, 536.05 ккал	Б-24.16, ж-15.1, у-153.42, 682.25ккал
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	60	80	Б-3.42,ж-7.67, у-34,5, 198.2 ккал	Б-4.28,ж-9.59,у-44.84, 223.4ккал
молоко	150	150	Б-4,58, ж-4,08, у-7,58,, 90,5ккал	Б-4,58, ж-4,08, у-7,58,, 90,5ккал
	Итого за	полдник	Б-4.21,ж-4.71,у-28.71,,171.85ккал	Б-6.11ж-6.81,у-41.49,248.2ккал
	итого	За день	Б-33.78,ж-20.5,у-188.02;1003.15 ккал	Б-43.92,ж-39.82,у-237.94,1300.85 ккал