

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 30 декабря 2022г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный манный	150	200	Б-3,6, ж-6.09 у-22.85, 166,54 ккал	Б-4,8, ж-8.1, у-30.4, 222 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
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-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 картофельный с перловой крупой	150	200	Б-1,34, ж-1,7, у-8,57; 54,9 ккал	Б-1,74, ж-2,27, у-11,43; 73,2 ккал
Рагу овощное с мясом	120	150	Б-1,67, ж-11,02, у-8,87, 141 ккал	Б-2,47, ж-14,85, у-13,21, 196 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-21,34 ж-17,79, у-67,81; 518,66 ккал	Б-31,14, ж-25,95, у-87,9; 676,38 ккал
ПОЛДНИК				
печенье	35	70	Б-2,38, ж-6,48, у-22,89, 157,85 ккал	Б-4,76, ж-12,96, у-45,78, 315,7 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, 138 ккал
	Итого за	полдник	Б-2,71, ж-6,56, у-48,38; 261,35 ккал	Б-5,21, ж-13,06, у-79,77; 417,2 ккал
	ИТОГО	За день	Б-36,66; ж-44,62; у-152,56; 1163,66 ккал	Б-50,74, ж-61,81; у-193,16; 1494,68 ккал