

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 9 января 2023г.

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-6.86, ж-11.76, у-42.33, 300.69 ккал	Б-8,48, ж-16.3 у-53.06; 391.7 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
	Итого за	2 завтрак		
ОБЕД				
щи 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; 102,5 ккал
биточки мясные в соусе	40	45	Б-6.26, ж-19.27, у-9.64; 242 ккал	Б-8.33, ж-25.63, у-11.64; 311 ккал
Каша гречневая(гарнир)	100	120	Б-4, ж-4,2, у-24,55, 153.07 ккал	Б-4,82, ж-5,07, у-29.46, 183.68 ккал
Огурцы соленые	20	25	Б-0,18, ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал	Б-0,2, ж-2,0, у-1,0, 5,5 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-17.1.ж-28.99, у-85.27; 676.23 ккал	Б-21.56, ж-37.8, у-102.75; 649.73 ккал
ПОЛДНИК				
Вареники ленивые с молочным соусом	80\15	900\30	Б-13,81, ж-7,42, у-22,93, 205.7 ккал	Б-16.85, ж-8.72, у-27.97, 240 ккал
Какао с молоком	150	180	Б-3.15, ж-2.72, у-12.96; 89 ккал	Б-3.78, ж-3.26, у-15.55; 106.8 ккал
	Итого за	полдник	Б-16.96, ж-10.14, у-35.89; 294.7 ккал	Б-20.63, ж-11.98, у-43.52; 346.8 ккал
	ИТОГО	За день	Б-40.92; ж-50.89; у-163.49; 1271.62 ккал	Б-50.67, ж-66.08; у-199.33; 1388.23 ккал