

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 10 января 2023г.

| 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            |
| 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-12,57;70,2 ккал    |
|                           | <b>Итого за</b>      | <b>завтрак</b>   | Б-7.8,ж-17.67,у-39.35,;345.65ккал    | Б-8.54,ж-22.3,у-42.85,;418.5ккал    |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>     |                      |                  |                                      |                                     |
| бананы                    | 60                   | 70               | Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал        | Б-1.05,ж0,35,у-14.7;67.2 ккал       |
|                           | <b>Итого за</b>      | <b>2 завтрак</b> | Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал        | Б-1.05,ж0,35,у-14.7;67.2 ккал       |
| <b>ОБЕД</b>               |                      |                  |                                      |                                     |
| Рассольник ленинградский  | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-3,06, у-9,9,;72.45 ккал    | Б-1,68,ж-4,09, у-13.27,; 96.6ккал   |
| 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       |
| Каша ячневая              | 100                  | 120              | Б-3.24 ж-4.22,у-20.82,;134.25ккал    | Б-3.89,ж5.06, у24,98;161.1ккал      |
| Салат из квашеной капусты | 40                   | 40               | Б-0,55, ж-3.08, у-11.74 , 41.5ккал   | Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, ;41.5ккал  |
| 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     |
| 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                   |
|                           | <b>Итого за</b>      | <b>обед</b>      | Б-25.8ж-22.85, у-95.91,;656.95ккал   | Б-29.77ж-26.83, у-115.22,758.2ккал  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                      |                  |                                      |                                     |
| Оладьи с повидлом         | 100\5                | 120\8            | Б-5,56,.,ж-6,23, у-42,42, 263,5ккал  | Б-9,05,ж-8,11,у-55,15, 330 ккал     |
| Кофейный напиток          | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-1,57, у-9,43 , 78,95 ккал  | Б-1,2,ж-3,5, у-12,57, 105 ккал      |
|                           | <b>Итого за</b>      | <b>полдник</b>   | Б-6,82,ж-7,8,у-51,85 ,342,45 ккал    | Б-10,25,ж-11,61,у-67,72 435 ккал    |
|                           | <b>итого</b>         | <b>За день</b>   | Б-41.32,ж-48.62,у-199.71,1402.65ккал | Б-50.06,ж61.09,у-240.49,;1678.9ккал |