

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 11 января 2023г.

| завтрак                  | Выход блюд в граммах |                  | Энерг.ценность (ккал)                     |                                             |
|--------------------------|----------------------|------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                          | ЯСЛИ                 | САД              | ясли                                      | сад                                         |
| Суп молочный гречневый   | 150                  | 200              | Б-5.34,ж-5.76,у-19.66;<br>240.5ккал       | Б-7.12,ж-7.68,у-<br>26.22;250.5ккал         |
| Хлеб пшеничный           | 20                   | 30               | Б-2, у-10, 44 ккал                        | Б-3, у-12, 48 ккал                          |
| Масло сливочное          | 5                    | 6                | Ж-4,1, у-0,05, 37.5 ккал                  | Ж-6,1, у-0,09, 55,5<br>ккал                 |
| чай                      | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-1,57, у-9,43,<br>52,65 ккал     | Б-1,68, ж-2,1, у-<br>12,57, 70,2 ккал       |
|                          | <b>Итого за</b>      | <b>завтрак</b>   | Б-8.6, ж-11.43, у-39.14,<br>374.65 ккал   | Б-11.8, ж-15.88,<br>у51.15,424.2ккал        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>    |                      |                  |                                           |                                             |
| яблоко                   | 60                   | 70               | Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21<br>ккал             | Б-0,28,ж0,28,у-<br>6,65; 29,4 ккал          |
|                          | <b>Итого за</b>      | <b>2 завтрак</b> | Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21<br>ккал             | Б-0,28,ж0,28,у-<br>6,65; 29,4 ккал          |
| <b>ОБЕД</b>              |                      |                  |                                           |                                             |
| Суп - Харчо              | 150                  | 200              | Б-1.9, ж-2.6, у-9,66,<br>113.84 ккал      | Б-2.12,ж-3.5, у-<br>12.57, 145.61ккал       |
| Рыба, тушенная с овощами | 100                  | 120              | Б-20,79, ж-6,88,у-6,43<br>,137,39 ккал    | Б-24,26,ж-8,03,у-<br>7,51, 160,29ккал       |
| Картофельное пюре        | 100                  | 120              | Б-2.35 ж-2.46,у-15.73,<br>105.57ккал      | Б-3.52, ж-3.69,у-23.6<br>,158.35ккал        |
| Компот из сухофруктов    | 150                  | 200              | Б-0,35, ж-0,15,у-16,85,<br>83,05 ккал     | Б-0,46, ж-0,2, у-<br>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<br>ккал                        |
|                          | <b>Итого за</b>      | <b>обед</b>      | Б-30.39, ж-12.09, у-<br>72.67, 555.85ккал | Б-36.36, ж-15.42, у-<br>92.14, 694.98ккал   |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                      |                  |                                           |                                             |
| Яйцо отварное            | 1шт                  | 1шт              | Б-6.4.,ж-5.8, у-0.35<br>79.35 ккал        | Б-6.4.,ж-5.8, у-0.35<br>79.35 ккал          |
| Винегрет овощной         | 60                   | 80               | Б-1.67,ж-4.75,у-17.8,<br>73.2 ккал        | Б-2.09,ж-5.9,у-<br>19.75,85.84 ккал         |
| чай                      | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-1,57, у-9,43,<br>52,65 ккал     | Б-1,68, ж-2,1, у-<br>12,57;70,2 ккал        |
| Хлеб пшеничный           | 20                   | 20               | Б-2, у-10. 44 ккал                        | Б-2, у-10. 44 ккал                          |
|                          | <b>Итого за</b>      | <b>полдник</b>   | Б-11.33,ж12.12,у-37.58,<br>249.2ккал      | Б-12.17ж-13.8,у-<br>42.67; 279.39ккал       |
|                          | <b>Итого</b>         | <b>за день</b>   | Б-50.52, ж-35.84,у-<br>154.09; 1200.7ккал | Б-60.61,ж-45.38,у<br>192.61;1427.97<br>ккал |