

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 13 января 2023г.

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, 157ккал
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 ккал
Зеленый горошек	20	30	Б-0,15 ж-1,7, у-0,68, 5,23 ккал	Б-0,22 ж-2,5, у-1,, 7.85 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-9.14, ж-14.31, у-21.21, 228.88ккал	Б-11.42, ж-18.06 у-25.08; 279.05 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
апельсин	45	50	Б-0.63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72,ж-0,16,у-6,48, 34,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.63, ж-0,14, у-5,67, 30,1 ккал	Б-0,72,ж-0,16,у-6,48, 34,4 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с макаронами	150	200	Б-1,95, ж-1,88, у-12,88, 120,5 ккал	Б-2,6,ж-2,5, у-17.14, 140,5 ккал
Жаркое по-домашнему с мясом кур	150	200	Б14.5,ж-12.27,у-16.73,;237.35ккал	Б22.73,ж-18.85,у-26.25,;337.65ккал
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
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
	Итого за	обед	Б-21.96.ж-15.93, у-79.78,;532.73ккал	Б-31.98, ж-23.45, у-104.38;741.65ккал
ПОЛДНИК				
пряники	35	70	Б-1.72,ж-1,33, у-27.13, 127.4 ккал	Б-3.43,ж-2.56, у-54.25, 254.8ккал
Кефир-сад		180		Б-6.09, ж-5,42, у-10,08,;101.5 ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58,ж-4.08,у-7.58,;90.5 ккал	
	итого	за полдник	Б-6.3;ж-5.41;у-34.71;217.9ккал	Б-9.52,ж-8.08; у-64.33;356.3ккал
	Итого	за день	Б-38.03,ж-35.79,у-141.37,; 1059.61ккал	Б-42.22,ж-49.75,у-200.27,; 1411.4 ккал