

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 17 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	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 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
Кофейный напиток	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-6.9, ж-15.36, у-32.40, 333.69 ккал	Б-9.54, ж-21.4, у-55.15, 442.5 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
апельсин	40	45	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 рыбными фрикадельками	150	200	Б-5.16, ж-5.04, у-6.5, 100.35 ккал	Б-6.87, ж-9.72, у-11.46, 133.8 ккал
Котлета мясная	50	60	Б-9,32, ж-7.07, у-9.64, 139 ккал	Б-12.44, ж-9.24, у-12.56, 183 ккал
Макароны отварные	60	70	Б-7.57, ж-4.63, у-36.31, 217 ккал	Б-9.08, ж-5.56, у-43.6, 260 ккал
Капуста тушеная	100	130	Б-2.61, ж-2.32, у-13.46, 87.16 ккал	Б-3.39, ж-3.02, у-17.50, 113.3 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-30.01, ж-43.21, у-106.76, 742.56 ккал	Б-38.24, ж-27.74, у-133.58, 920.83 ккал
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	60	80	Б-3.42, ж-7.67, у-34,5, 198.2 ккал	Б-4.28, ж-9.59, у-44.84, 223,4 ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58, ж-4.08, у-7.58, 90.5 ккал	
Ряженка -сад		160		Б-5.58, ж-6.38, у-9.77, 113.71 ккал
	Итого за	полдник	Б-8, ж-11.75, у-42.08, 288.7 ккал	Б-9.86, ж-15.97, у-54.61, 337.11 ккал
	Итого	за день	Б-45.54, ж-70.46, у-186.91, 1395.05 ккал	Б-58.36, ж-65.27, у-249.82, 1734.84 ккал