

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 18 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	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
Чай	150	200	Б-1.26, ж-1.57, у-9.43, 52.65 ккал	Б-1.68, ж-2.1, у-38.41, ;70.2 ккал
	Итого за	завтрак	Б-7.76, ж-14.07, у-39.28, 312.65ккал	Б-9.48, ж-17.2, у-70.6, ; 375.7ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
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
	Итого за	2 завтрак	Б-0.9, ж-0.3, у-12.6;57.6 ккал	Б-1.05, ж0.35, у-14.7;67.2 ккал
ОБЕД				
Суп картофельный с рисом	150	200	Б-1.19, ж-1.64, у-8.75, 54.45 ккал	Б-1.58, ж-2.19, у-11.66, 72.6 ккал
Запеканка картофельная с субпродуктами	120	160	Б-10, ж-9.8, у-16.5, ;198 ккал	Б-12.5, ж-12.3, у-20.6;247.5ккал
Икра свекольная	60	80	Б-2.9, ж-5.74, у-15.38, 94.96 ккал	Б-3.9, ж-7.63, у-20.46,126.3 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-19.42, ж-17.26, у-90.12, ;566.91ккал	Б-24.43, ж-22.22, у-92.25, 704.4ккал
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73, ж-11.04, у-1.10, 127ккал	Б-7.52, ж-13.46, у-1.51, 157ккал
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
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
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 ккал
	Итого за	полдник	Б-9.54, ж-15.69, у-32.27;265.15ккал	Б-11.75ж-18.64у-35.82, ;312.7ккал
	итого	За день	Б-37.62, ж-47.32, у-174.27;1202.31ккал	Б-46.71, ж-58.41, у-213.37,1460ккал