

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 19 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный пшенный	150	200	Б-5.34,ж-5.76,у-19.66 ; 240.5ккал	Б-7.12,ж-7.68,у- 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 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-8.6, ж-11.43, у-39.14, 374.65 ккал	Б-11.8, ж-15.88, у51.15,424.2ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
яблоко	60	70	Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21 ккал	Б-0,28,ж0,28,у- 6,65; 29,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21 ккал	Б-0,28,ж0,28,у- 6,65; 29,4 ккал
ОБЕД				
Борщ со сметаной	150	200	Б-1.16, ж-3.8, у-6.03, 62.49 ккал	Б-1.54,ж-5.07, у- 8.04, 83.33 ккал
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 пшеничная (гарнир)	100	120	Б-4.18, ж-4,9,у-23.92, 157ккал	Б-5.02, ж-5,88,у- 28.74, 188.4ккал
Зеленый горошек	20	20	Б-0,15 ж-1,7, у-0,68 , 5,23 ккал	Б-0,15 ж-1,7, у-0,68 , 5,23 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, 110,75 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-20.14, ж-18.41, у- 102.24, 582.04ккал	Б-26.0, ж-24.25, -у- 127.16, 720.46ккал
ПОЛДНИК				
Ватрушка с творогом	60	80	Б-3.42,ж-7.67, у-34,5, 198.2 ккал	Б-4.28,ж-9.59,у- 44.84, 223.4ккал
молоко	150	150	Б-4.58,ж-4.08,у- 7.58,90.5ккал	Б-4.58,ж-4.08,у- 7.58,90.5ккал
	Итого за	полдник	Б-8.0,ж-11.75,у-42.24, 317.17 ккал	Б-8.86ж-13.67,у- 52.42; 453.05ккал
	Итого	за день	Б-45.92, ж-43.85у- 188.32; 1294.86ккал	Б-662.77,ж-60.43,у 242.04;1627.11 ккал