

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

С.С.С.

Т.Н. Киселевская



МЕНЮ на 20 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; 240.5ккал	Б-7.12,ж-7.68,у-26.22;250.5ккал
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 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-9.14, ж-14.31, у-21.21, 228.88ккал	Б-11.42, ж-18.06 у-25.08; 279.05 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Яблоко-сад		70		Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 ккал
Бананы-ясли	60		Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал	
	Итого за	2 завтрак	Б-0.9, ж-0.3,у-12.6;57.6 ккал	Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 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
Рагу овощное с мясом кур	100	150	Б-1.67, ж-11.02,у-8.87, 141 ккал	Б-2.47,ж14.85, у13.21,196 ккал
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
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-21.96,ж-15.93, у-79.78;;582.73ккал	Б-31.98, ж-23.45, у-104.38;741.65ккал
ПОЛДНИК				
печенье	35	70	Б-2,38,ж-6,48, у-22.89, 157.85ккал	Б-4.76,ж-12.96,у-45.78, 315.7ккал
Сок фруктовый	150	170	Б-0,33,ж-0,08,у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 138ккал
	итого	за полдник	Б-62.71;ж-6.56;у-48.38;217.9ккал	Б-9.52,ж-8.08; у-64.33;355.3ккал
	Итого	за день	Б-38.03,ж-35.75,у-141.37;; 1059.61ккал	Б-42.22,ж-49.75, у-200.27;; 1411.4 ккал