

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 23 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
Чай с лимоном	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-6.86, ж-11.76, у-42.33, 300.69 ккал	Б-9.48, ж-16.3, у-55.06, 395.7ккал
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				
Суп «Багратион»	150	200	Б-3.76, ж-5.47, у-24.27,, 212.48 ккал	Б-5.02,ж-6.3; у-32.37;;283.31ккал
Ежики тушеные в соусе	60\25	70\30	Б-8.01, ж-11.4, у-8.22;;166.12ккал	Б-9.16ж-13.53,у-9.44, 196.14ккал
Макароны отварные	100	120	Б-7.57, ж-4.63, у-36.31, ;217 ккал	Б-9.08,ж-5.56,у-43.6;260ккал
Салат из квашеной капусты	40	80	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, 41.5ккал	Б-1.09, ж-6.15, у-23.47, ;83ккал
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-25.24, ж-24.73, у-121.39, 836.15ккал	Б-30.81, ж-31.74, у-157.34, 1053.18ккал
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная	60	80	Б-3.42,ж-7.67,у-34.5;;198.2ккал	Б-5.6,ж-2.22,у-27.86, 155.08ккал
молоко	150	200	Б-4.58,ж-4.08,у-7.58,90.5ккал	Б-6.09,ж-5.42,у-10.08,113.05ккал
	Итого за	полдник	Б-8,ж-11.75,у-42.08, 288.7ккал	Б-11.69ж-7.64,у-37.94; 268.13ккал
	Итого	за день	Б-40.3, ж-48.44у-210.5; 1446.54ккал	Б-52.26,ж-55.96, у-256.99;;1746.41 ккал