

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 24 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный пшеничный	150	200	Б-2,88, ж-2,79 у-18,34, 118,2ккал	Б-3,84, ж-3,73, у-24,46, 157,6 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-6.18, ж-12.06, у-37.89, 285.35ккал	Б-8.58, ж-17.03, у-49.21,442.5ккал
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				
Рассольник ленинградский	150	200	Б-1.26, ж-3.06, у-9.9, 72.45 ккал	Б-1.68,ж-4.09, у-13.27, 96.6ккал
Жаркое по-домашнему с мясом кур	150	200	Б14.5,ж-12.27,у-16.73,;237.35ккал	Б22.73,ж-18.85,у-26.25,;337.65ккал
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, 110,73 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-21.26, ж-17.18, у-68.16, 514.08 ккал	Б-31.02, ж-24.84 у-88.66, 670.21 ккал
ПОЛДНИК				
Оладьи с повидлом	100\5	120\8	Б-5,56,ж-6,23, у-42,42, 263,5ккал	Б-9,05,ж-8,11,у-55,15, 330 ккал
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-10.14,ж-10.31,у-50, 354 ккал	Б-13.63,ж-12.19,у-62.73; 420.5ккал
	Итого	за день	Б-38.21, ж-39.69,у-161.72; 1183.53ккал	Б-53.95,ж-54.22,у-207.08,;1567.61ккал