

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 25 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 ;<br>240.5ккал       | Б-7.12,ж-7.68,у-<br>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<br>ккал                  |
| Чай с лимоном                  | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-1,57, у-9,43,<br>52,65 ккал      | Б-1,68, ж-2,1, у-<br>12,57, 70,2 ккал        |
|                                | <b>Итого за</b>      | <b>завтрак</b>   | Б-6.86, ж-11.76, у-42.33,<br>300.69 ккал   | Б-9.48, ж-16.3, у-<br>55.06, 395.7ккал       |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>          |                      |                  |                                            |                                              |
| яблоко                         | 60                   | 70               | Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21<br>ккал              | Б-0,28,ж0,28,у-<br>6,65; 29,4 ккал           |
|                                | <b>Итого за</b>      | <b>2 завтрак</b> | Б-0.2, ж-0.2,у-4,7;21<br>ккал              | Б-0,28,ж0,28,у-<br>6,65; 29,4 ккал           |
| <b>ОБЕД</b>                    |                      |                  |                                            |                                              |
| Суп картофельный с<br>клецками | 150                  | 200              | Б-4.7, ж-5.9, у-30.31,<br>172.8 ккал       | Б-6.27,ж-7.87, у-<br>40.46, 229.13 ккал      |
| Печень тушеная в соусе         | 80                   | 90               | Б-25.26,ж-21.26,у-0.58,<br>290.29ккал      | Б-27.26,ж-22.6,у-<br>0.68, 310.2ккал         |
| Картофельное пюре              | 100                  | 120              | Б-2.35 ж-2.46,у-15.73,<br>105.57ккал       | Б-3.52, ж-3.69,у-23.6<br>,158.35ккал         |
| Огурцы соленые                 | 20                   | 25               | Б-0,18, ж-1,7, у-0,68,<br>5,23 ккал        | Б-0.2, ж-2,0, у-1,0,<br>5,5 ккал             |
| Компот из сухофруктов          | 150                  | 200              | Б-0,35, ж-0,15,у-16,85,<br>83,05 ккал      | Б-0,46, ж-0,2, у-<br>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<br>ккал                         |
|                                | <b>Итого за</b>      | <b>обед</b>      | Б-25.24, ж-24.73, у-<br>121.39, 836.15ккал | Б-30.81, ж-31.74, у-<br>157.34 ,1053.18ккал  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                      |                  |                                            |                                              |
| Яйцо отварное                  | 1шт                  | 1шт              | Б-6.4.,ж-5.8, у-0.35<br>79.35 ккал         | Б-6.4.,ж-5.8,у-0.35<br>79.35 ккал            |
| Икра кабачковая                | 40                   | 50               | Б-0.2 ж-1., у-1.13, 14<br>ккал             | Б-0,4 ж-2, у-2.25, 28<br>ккал                |
| Хлеб пшеничный                 | 20                   | 20               | Б-2, у-10; 44 ккал                         | Б-2, у-10; 44 ккал                           |
| Чай                            | 150                  | 200              | Б-1,26, ж-1,57, у-9,43,<br>52,65 ккал      | Б-1,68, ж-2,1, у-<br>12,57, 70,2 ккал        |
|                                | <b>Итого за</b>      | <b>полдник</b>   | Б-8,ж-11.75,у-42.08,<br>288.7ккал          | Б-11.69ж-7.64,у-<br>37.94; 268.13ккал        |
|                                | <b>Итого</b>         | <b>за день</b>   | Б-40.3, ж-48.44у-210.5;<br>1446.54ккал     | Б-52.26,ж-55.96,у<br>256.99,,1746.41<br>ккал |