

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 26 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный ячневый	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	60	70	Б-0.2, ж-0.2, у-4,7;21 ккал	Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 ккал
	Итого за	2 завтрак	Б-0.2, ж-0.2, у-4,7;21 ккал	Б-0,28, ж-0,28, у-6,65; 29,4 ккал
ОБЕД				
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Б-1.04,ж-2.92,у-5.08, 50.85 ккал	Б-1.39,ж-3.9, у-6.78, 67.8ккал
Плов из отварного мяса	130	160	Б-18.24,ж15.52,у-25.28;;313.78ккал	Б-24.33,ж20.69,у-33.71;418.37ккал
Икра свекольная	60	80	Б-2.9, ж-5.74, у-15.38 , 94.96 ккал	Б-3.9, ж-7.63, у-20.46;126.3 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, 110,73ккал
Хлеб пшеничный	20	30	Б-2, у-10. 44 ккал	Б-3, у-12. 48ккал
Хлеб ржаной	30	30	Б-3,у-14, 72 ккал	Б-3,у-14, 72 ккал
	Итого за	обед	Б-27.53.ж-24.33, у-86.59;;658.64ккал	Б-36.08, ж-32.42, у-86.95;843.2ккал
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73,,ж-11.04, у-1.10, 127ккал	Б-7.52,ж-13.46,у-1.51, 157ккал
Салат из квашеной капусты	40	40	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74 , 41.5ккал	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74 ,41.5ккал
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, 52,65 ккал	Б-1,68, ж-2,1, у-12,57;70,2 ккал
	итого	за полдник	Б-9.54;ж-15.69;у-48.38;322.7ккал	Б-11.75,ж-18.64; у-35.82;312.7ккал
	Итого	за день	Б-38.03,ж-35.79,у-141.37;; 1059.61ккал	Б-42.22,ж-49.75,у-200.27;; 1411.4 ккал