

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселева

МЕНЮ на 27 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный овсяной	150	200	Б-4.5, ж-8.4 у-19.8, 178.5 ккал	Б-4,8, ж-9.0, у-20.1; 202 ккал
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
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	завтрак	Б-7,8, ж-17.67, у-39.35, 345.65 ккал	Б-8.54, ж-22.3 у-42.76; 374.5 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				
Суп картофельный с фасолью	150	200	Б-3,29, ж-3,16, у-9,79, 80,85 ккал	Б-4,39, ж-4,21, у-13,05, 107,8 ккал
Рыба, тушеная с овощами	100	120	Б-20,79, ж-6,88, у-6,43, 137,39 ккал	Б-24,26, ж-8,03, у-7,51, 160,29 ккал
Картофельное пюре	100	130	Б-2.35 ж-2.46, у-15.73, 105.57 ккал	Б-3.52, ж-3.69, у-23.6, 158.35 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 цитрусов	150	200	Б-0,33, ж-0,08, у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 138 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-31.94, ж-14.28, у-82.12, 548.54 ккал	Б-31.98, ж-23.45, у-104.38, 741.65 ккал
ПОЛДНИК				
пряники	35	70	Б-1.72, ж-1,33, у-27.13, 127.4 ккал	Б-3.43, ж-2.66, у-54.25, 254.8 ккал
Кефир-сад		180		Б-6.09, ж-5,42, у-10,08, 101.5 ккал
Молоко-ясли	150		Б-4.58, ж-4.08, у-7.58, 90.5 ккал	
	итого	за полдник	Б-6.3, ж-5.41, у-34.71, 217.9 ккал	Б-9.52, ж-8.08, у-64.33, 356.3 ккал
	Итого	за день	Б-38.03, ж-35.79, у-141.37, 1050.61 ккал	Б-42.22, ж-49.75, у-200.27, 1411.4 ккал