

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 30 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	сад
Суп молочный овсяной	150	180	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	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	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				
Борщ с квашен. капустой	150	200	Б-1.31, ж-3.67, у-9.55, 76.88 ккал	Б-1.75, ж-4.9, у-12.19, 102.5ккал
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
Котлета мясная	50	60	Б-9.32, ж-7.07, у-9.64, 139ккал	Б-12.44, ж-9.24, у-12.56, 183ккал
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
Сок фруктовый	150	200	Б-0.33, ж-0.08, у-25.49, 103.5 ккал	Б-0.45, ж-0.1, у-33.9, 138ккал
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
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 полдник			Б-6.82, ж-7.8, у-51.85, 316.15 ккал	Б-10.73, ж-10.21, у-67.72, 400.2ккал
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