

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 31 января 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный манный	150	200	Б-3,6, ж-6.09 у-22.85, 166,54 ккал	Б-4,8, ж-8.1, у-30.4, 222 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
Чай с лимоном	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-6.9, ж-15.36, у- 45.93, 257.54ккал	Б-9.54, ж-21.4, у- 55.06, 442.5ккал
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 крестьянский	150	200	Б-0.3, ж-0, у- 32,9, 130,8 ккал	Б-0,6, ж-0, у-65,8; 261.6ккал
Рыба по-польски	70	80	Б-8.31, ж-4.64, у- 44.17, 109.38ккал	Б-9.5, ж-5.3у-50.48, 125ккал
Картофельное пюре	100	120	Б-2.35 ж-2.46, у-15.73, 105.57ккал	Б-3.52, ж-3.69, у-23.6 158.35ккал
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				
Сырники со сметаной	80\10	120\12	Б-14.05, ж-9.52, у- 17.59, 175.94 ккал	Б-18.69, ж-12.67, у- 23.4, 234ккал
Какао с молоком	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-18.63, ж-13.6, у- 25.17, 266.44 ккал	Б-23.27, ж-16.75, у- 86.13; 324.5ккал
	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