

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 01 февраля 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный ячневый	150	200	Б-2,88, ж-2,79, у-18,34, 118,2ккал	Б-3,84, ж-3,73, у-24,46, 157,6 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-6.14, ж-8.46, у-37.82, 252.35ккал	Б-8.52, ж-11.93, у-37.12, 331.3ккал
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 паутинка	150	200	Б-3.76,ж-5,47,у—24.27, 212.48ккал	Б-5.02,ж-6.3,у-32.37, 283.31 ккал
Фрикадельки мясные в соусе	60\30	70\40	Б-9.45 ж-9.56,у-31.44, 163.5 ккал	Б-12.98,ж-13.1,у-41.92, 218 ккал
Каша пшеничная (гарнир)	100	120	Б-3.04, ж-3.38,у-20.52, 145.53 ккал	Б-3,6,ж-4,05,у-24.62;174.64ккал
Салат из свеклы	60	60	Б-1.25,ж-3.14,у-6.16, 57.97 ккал	Б-1.25,ж-3.14,у-6.16, 57.97 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. 48 ккал
Хлеб ржаной	30	30	Б-3, у-14, 72 ккал	Б-3,у-14, 72 ккал
	Итого за	обед	Б-22.85, ж-21.7, у-123.24, 778.93 ккал	Б-29.31, ж-26.79 -у-153.53,964.65 ккал .
ПОЛДНИК				
булочка	60	80	Б-4.2,ж-1.67,у-20.90,116.31 ккал	Б-5.6,ж-2.22,у-27.86,155.08ккал
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-8.78ж-5.75у-28.48, 206.81 ккал	Б-11.69,ж-7,64,у-37.94; 256.58ккал
	Итого	за день	Б-37.97, ж-36.11,у-194.21; 1258.69ккал	Б-49.8,ж-46.64,у-235.24,;1581.93ккал