

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.И. Киселевская

МЕНЮ на 02 февраля *2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Б-4.31, ж-3,9 у-14.12, 108.9 ккал	Б-5.75, ж-5.21, у-18.83; 145,2 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-8.6, ж-11.43, у-39.14, 374.65 ккал	Б-11.8, ж-15.88, у-51.15, 424.2 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
апельсин	70	80	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				
Суп картофельный с перловой крупой	150	200	Б-1,34, ж-1,7, у-8.57,; 54.9 ккал	Б-1.74, ж-2.27, у-11.43,; 73.2 ккал
Котлета мясная	50	60	Б-9,32, ж-7.07, у-9.64, 139 ккал	Б-12.44, ж-9.24, у-12.56, 183 ккал
Винегрет овощной	100	150	Б-1,67, ж-4.75, у-17.8, 73.2 ккал	Б-2.09, ж-5.9, у-19.75, 85.84 ккал
Компот из яблок	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-20.14, ж-18.41, у-102.24, 582.04 ккал	Б-26.0, ж-24.25, у-127.16, 720.46 ккал
ПОЛДНИК				
Пудинг творожный с молочным соусом	80\20	120\30	Б-12.4, ж-9.73, у-34.66,; 226.67 ккал	Б-18.6, ж-14.6, у-47, 340 ккал
молоко	150	200	Б-4.58, ж-4.08, у-7.58, 90.5 ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08, 113.05 ккал
	Итого за	полдник	Б-16.98, ж-13.81, у-42.24, 317.17 ккал	Б-24.69, ж-20.02, у-57.08, 453.05 ккал
	Итого	за день	Б-45.92, ж-43.85, у-188.32, 1294.86 ккал	Б-66.27, ж-60.43, у-242.04, 1627.11 ккал