

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

МЕНЮ на 3 февраля 2023г.

завтрак	Выход блюд в граммах		Энерг.ценность (ккал)	
	ЯСЛИ	САД	ясли	сад
Омлет натуральный	60	80	Б-5.73, ж-11.04, у-1.10; 127ккал	Б-7.52, ж-13.46, у-1.51, 157ккал
Хлеб пшеничный	20	20	Б-2, у-10; 44 ккал	Б-2, у-10; 44 ккал
Икра кабачковая	40	50	Б-0.2 ж-1,, у-1.13, 14 ккал	Б-0,4 ж-2, у-2.25, 28 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-9.14, ж-14.31, у-21.21, 228.88ккал	Б-11.42, ж-18.06 у-25.08; 279.05 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 макаронами	150	200	Б-1,95, ж-1,88, у-12,88, 120,5 ккал	Б-2,6, ж-2,5, у-17.14, 140,5 ккал
Гуляш из птицы	40	45	Б-9,48, ж-8, у-1,4, 116 ккал	Б-10, ж-8,5, у-2, 201ккал
Каша гречневая(гарнир)	100	120	Б-4, ж-4,2, у-24,55, 153.07ккал	Б-4,82, ж-5,07, у-29.46,183.68ккал
Салат из квашеной капусты	40	40	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, 41.5ккал	Б-0,55, ж-3.08, у-11.74, 41.5ккал
Сок фруктовый	150	200	Б-0,33, ж-0,08, у-25,49, 103,5 ккал	Б-0,45, ж-0,1, у-33,99, 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-21.96, ж-15.93, у-79.78, 582.73ккал	Б-31.98, ж-23.45, у-104.38;741.65ккал
ПОЛДНИК				
печенье	35	70	Б-1.72, ж-1,33, у-27.13, 127.4 ккал	Б-3.43, ж-2.66, у-54.25, 254.8ккал
молоко	150	180	Б-4.58, ж-4.08, у-7.58,90.5ккал	Б-6.09, ж-5.42, у-10.08,113.05ккал
	итого	за полдник	Б-6.3; ж-5.41; у-34.71;217.9ккал	Б-9.52, ж-8.08; у-64.33;356.3ккал
	Итого	за день	Б-38.08, ж-35.79, у-141.37, 1059.61ккал	Б-42.22, ж-49.75, у-200.27, 1411.4 ккал