

«Утвержд...»

Заведующий МБДОУ №5 «Голубок» г. Сальска

Т.Н. Киселевская

## МЕНЮ на 6 февраля 2023г.

| завтрак                      | Выход блюд в граммах |                   | Энерг.ценность (ккал)                   |                                         |
|------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                              | ЯСЛИ                 | САД               | ясли                                    | сад                                     |
| Суп молочный пшеничный       | 150                  | 180               | Б-3.3, ж-0.9 у-30, 144.2ккал            | Б-4.4, ж-1.2, у-37.4; 182ккал           |
| Хлеб пшеничный               | 20                   | 20                | Б-2, у-10; 44 ккал                      | Б-2, у-10; 44 ккал                      |
| Масло сливочное              | 5                    | 6                 | Ж-4.1, у-0.05, 37.5 ккал                | Ж-6.1, у-0.09, 55, 5 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       |
|                              | <b>Итого за</b>      | <b>завтрак</b>    | Б-6.56, ж-6.57, у-49.48, 278.35ккал     | Б-8.08, ж-9.4, у-60.06; 351.7 ккал      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>        |                      |                   |                                         |                                         |
| 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       |
|                              | <b>Итого за</b>      | <b>2 завтрак</b>  | Б-0.2, ж-0.2, у-4.7; 21 ккал            | Б-0.28, ж-0.28, у-6.65; 29,4 ккал       |
| <b>ОБЕД</b>                  |                      |                   |                                         |                                         |
| Суп «Багротион»              | 150                  | 200               | Б-3.76, ж-5.47, у-24.27; 212.48 ккал    | Б-5.02, ж-6.3, у-32.37; 283.31ккал      |
| биточки мясные в соусе       | 40                   | 45                | Б-6.26, ж-19.27, у-9.64; 242ккал        | Б-8.33, ж-25.63, у-11.64; 311ккал       |
| Каша ячневая(гарнир)         | 100                  | 120               | Б-3.24 ж-4.22, у-20.82; 134.25ккал      | Б-3.89, ж-5.06, у-24.98; 161.1ккал      |
| 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-33.99, 138ккал         |
| Хлеб пшеничный               | 20                   | 30                | Б-2, у-10. 44 ккал                      | Б-3, у-12. 48ккал                       |
| Хлеб ржаной                  | 30                   | 30                | Б-3, у-14, 72 ккал                      | Б-3, у-14, 72 ккал                      |
|                              | <b>Итого за</b>      | <b>обед</b>       | Б-18.77, ж-30.74, у-104.9; 813.46ккал   | Б-23.89, ж-39.09, у-129.98; 1018.91ккал |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |                      |                   |                                         |                                         |
| Вареники ленивые со сметаной | 100\5                | 120\8             | Б-13.81, ж-7.42, у-22.93; 205.7 ккал    | Б-16.85, ж-8.72, у-27.97; 240ккал       |
| молоко                       | 150                  | 200               | Б-4.58, ж-4.08, у-7.58; 90,5ккал        | Б-4.58, ж-4.08, у-7.58; 90,5ккал        |
|                              | <b>итого</b>         | <b>за полдник</b> | Б-18.39; ж-11.5; у-30.51; 295.5ккал     | Б-21.43, ж-12.8; у-35.55; 330.5ккал     |
|                              | <b>Итого</b>         | <b>за день</b>    | Б-38.03, ж-35.79, у-141.37; 1059.61ккал | Б-42.22, ж-49.75, у-200.27; 1411.4 ккал |