

Заведующая МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»
Кузнецова М.В.



Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»
на 10.01.2022г

№ п/п	Наименования блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Э.ц
Завтрак						
1.	Каша пшённая мол. с мас	150	5,6	6,8	33,6	218
2.	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96
3.	Хлеб в/с	30	2,4	0,3	14,4	68,1
2 зав						
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	0,4	9,7	42
Обед						
1.	Суп картоф. с рыбными кон	150	7,2	3,6	9,3	96
2.	Рожки отварная с маслом	130	3,5	3,3	19,9	144,3
3.	Гуляш из курицы	60	8,6	8,25	2	116,8
4.	Компот из изюма	150	0,4	0	11,7	46,5
5.	хлеб ржаной	30	1,2	0,15	7,2	34,05
Полдник						
1.	Яйцо варёное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
2.	Хлеб в/с	15	1,2	0,15	7,2	34,05
3.	Чай с сахаром	150			11	43,5

МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»
на 10.01.2022г

№ п/п	Наименования блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Э.ц
Завтрак						
1.	Каша пшённая мол. с мас	200	7,6	8,8	36,8	245,9
2.	Чай с молоком	200	2,4	2,5	16,2	95
3.	Хлеб в/с	40	3,3	4,4	19,2	90,8
2 завтрак						
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	0,4	9,7	42
Обед						
1.	Суп картоф. с рыбными кон	250	10	5	13,5	162,5
2.	Рожки отварная с маслом	150	4,6	5,08	22,96	163,2
3.	Гуляш из курицы	80	11,5	11	2,7	155,8
4.	Компот из изюма	200	0,3	0	15,7	62
5.	хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,9	85,6
Полдник						
1.	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
2.	Хлеб в/с	20	1,65	2,2	9,6	45,4
3.	Чай с сахаром	200			14	56,8