



Заведующий МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»»  
 Мещеряков М.В.

Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»  
 на 13.01.2021г

| № п/п            | Наименования блюда        | Вес блюда | Б   | Ж    | У     | Э.п    |
|------------------|---------------------------|-----------|-----|------|-------|--------|
| <b>Завтрак</b>   |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Каша гречневая мол с мас  | 150       | 6.8 | 7.4  | 28.6  | 177.3  |
| 2.               | Коф. напиток с молоком    | 150       | 1.8 | 1.8  | 12.2  | 71.2   |
| 3.               | Хлеб в/с                  | 30        | 2.4 | 0.3  | 14.4  | 68.1   |
| <b>2 завтрак</b> |                           |           |     |      |       |        |
| 10:00            | Сок фруктовый             | 100       | 0.5 | 0.4  | 9.7   | 42     |
| <b>Обед</b>      |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Суп вермишелев с кур.     | 150       | 3.7 | 3.3  | 26.3  | 99     |
| 2.               | Картофель отварной с мас. | 150       | 2.9 | 4.23 | 16.17 | 114.33 |
| 3.               | Котлета паровая           | 75        | 7.3 | 4.07 | 26.5  | 172.07 |
| 4.               | Компот из чернослива.     | 150       | 0.4 | 0    | 11.7  | 46.5   |
| 5.               | хлеб ржаной               | 30        | 1.2 | 0.15 | 7.2   | 34.05  |
| <b>Полдник</b>   |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Пряник                    | 50        | 2.4 | 1.4  | 41.3  | 175    |
| 2.               | Снежок                    | 150       | 4.5 | 3.75 | 22.95 | 144    |

МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»  
 на 12.01.2021г

| № п/п            | Наименования блюда        | Вес блюда | Б   | Ж    | У     | Э.п    |
|------------------|---------------------------|-----------|-----|------|-------|--------|
| <b>Завтрак</b>   |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Каша гречневая мол с мас  | 200       | 8   | 9.9  | 31.4  | 236.4  |
| 2.               | Коф. напиток с молоком    | 200       | 2.5 | 2.5  | 16.3  | 95     |
| 3.               | Хлеб в/с                  | 40        | 3.3 | 4.4  | 19.2  | 90.8   |
| <b>2 завтрак</b> |                           |           |     |      |       |        |
| 10:00            | Сок фруктовый             | 100       | 0.5 | 0.4  | 9.7   | 42     |
| <b>Обед</b>      |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Суп вермиш с кур.         | 250       | 5.5 | 4.4  | 32.2  | 165    |
| 2.               | Картофель отварной с мас. | 180       | 3.5 | 5.08 | 19.4  | 137.2  |
|                  | Котлета паровая           | 75        | 7.3 | 4.07 | 26.5  | 172.07 |
| 3.               | Компот из чернослива.     | 200       | 0.3 | 0    | 15.7  | 62     |
| 4.               | хлеб ржаной               | 40        | 1.8 | 0.28 | 19.9  | 85.6   |
| <b>Полдник</b>   |                           |           |     |      |       |        |
| 1.               | Пряник                    | 50        | 2.4 | 1.4  | 41.3  | 175    |
| 2.               | Снежок                    | 180       | 5.4 | 4.5  | 27.54 | 172.8  |