



Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»  
на 21.01.2022г

| №<br>п/п | Наименования блюда       | Вес<br>блюда | Б     | Ж     | У     | Э.п    |
|----------|--------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак  | Каша гречнев молоч с мас | 150          | 6,8   | 7,4   | 28,6  | 177,3  |
|          | Коф.напит. с молоком     | 150          | 1,8   | 1,8   | 12,2  | 71,2   |
|          | Бутерброд с сыром        | 30\10        | 5,8   | 4,2   | 22,4  | 130    |
| Обед     | Свекольник с мясом.      | 150          | 1,4   | 4,2   | 8,08  | 75,75  |
|          | Рагу овощное с мясом     | 150          | 1,9   | 3,4   | 8,5   | 72,2   |
|          | Компот из изюма          | 150          | 0,12  | 0,12  | 11,9  | 45     |
|          | хлеб ржаной              | 30           | 1,2   | 0,15  | 7,2   | 34,05  |
| Полдник  |                          |              | 17,62 | 17,07 | 90,8  | 281,25 |
| 1.       | Пряник                   | 50           | 2,4   | 1,4   | 41,3  | 175    |
| 2.       | Йогурт                   | 150          | 4,5   | 3,75  | 22,95 | 144    |

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»  
на 21.01.2022г

| №<br>п/п | Наименования блюда       | Вес<br>блюда | Б     | Ж     | У      | Э.п    |
|----------|--------------------------|--------------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак  | Каша гречнев молоч с мас | 200          | 8     | 9,9   | 31,4   | 236,4  |
|          | Коф.напит. с молоком     | 200          | 2,5   | 2,5   | 16,3   | 95     |
|          | Бутерброд с сыром        | 40\15        | 7,8   | 8     | 28,8   | 173,5  |
| Обед     | Свекольник с мясом.      | 250          | 1,9   | 5,6   | 10,75  | 101    |
|          | Рагу овощное с мясом     | 180          | 2,23  | 4,04  | 10,16  | 86,67  |
|          | Компот из изюма          | 200          | 0,16  | 0,16  | 15,89  | 60     |
|          | хлеб ржаной              | 40           | 1,8   | 0,28  | 19,9   | 85,6   |
| Полдник  |                          |              | 22,49 | 24,88 | 122,45 | 405,77 |
| 1.       | Пряник                   | 50           | 2,4   | 1,4   | 41,3   | 175    |
| 2.       | Йогурт                   | 180          | 5,4   | 4,5   | 27,54  | 172,8  |