



Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»
на 30.03.2022г

№ п/п	Наименования блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Э.п
Завтрак						
1.	Каша геркулес мол. с мас	150	2,5	5,5	11,7	126,4
2.	Коф. напиток с молоком	150	1,8	1,8	12,2	71,2
3.	Бутерброд с сыром	30\10	5,8	4,2	22,4	130
2 завтрак						
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	0,4	9,7	42
Обед						
1.	Свекольник с мяс.	150	1,4	4,2	8,08	75,75
2.	Плов с мяс.	150	15,6	10,8	30,1	262
3.	Компот из сухоф	150	0,78	0	20,22	84
4.	хлеб ржаной	30	1,2	0,15	7,2	34,05
Полдник						
1.	Печенье	30	4,1	7,2	23,4	216,7
2.	Яблоко свежее					
3.	Йогурт	150	4,5	3,75	22,95	144

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»
на 30.03.2022г

№ п/п	Наименования блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Э.п
Завтрак						
1.	Каша геркулес мол. с мас	200	3,4	8	15,6	168,6
2.	Коф. напиток с молоком	200	2,5	2,5	16,3	95
3.	Бутерброд с сыром	40\15	7,8	8	28,8	173,5
2 завтрак						
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	0,4	9,7	42
Обед						
1.	Свекольник с мяс.	250	1,9	5,6	10,75	101
2.	Плов с мяс.	180	17,82	22,82	66,96	298,98
3.	Компот из сухоф	200	0,6		15,7	62
4.	хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,9	85,6
Полдник						
1.	Печенье	30	4,1	7,2	23,4	216,7
2.	Яблоко свежее					
2.	Йогурт	200	5,4	4,5	27,54	172,8