|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***09.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Сад с 3 до 7 лет)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***200*** | ***Каша "Дружба" 200 грамм*** | Калорийность-180, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25 |
|  | *молоко пастеризованное, крупа рис, крупа пшено, соль иодированная, масло крестьянское, сахар* |  |
| ***180*** | ***Чай с лимоном 180 грамм.*** | Калорийность-42, Углеводы-11 |
|  | *сахар, лимон, чай* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-261, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***140*** | ***Отвар шиповника 140 грамм*** | Калорийность-87, Углеводы-21 |
|  | *шиповник, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-87, Углеводы-21 |
| ***Обед*** |  |
| ***180/20/5*** | ***Суп из овощей с мясом со сметаной 180/20/5*** | Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 |
|  | *картофель, гуляш говяжий, капуста, горошек зеленый, морковь, лук, сметана, масло крестьянское, зелень сушеная* |  |
| ***80*** | ***Тефтели, запеченные в соусе томатном с овощами 80 грамм*** | Калорийность-181, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-9 |
|  | *фарш говяжий, лук, морковь, молоко пастеризованное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, томатная паста , масло крестьянское, яйцо 40 г, масло растительное* |  |
| ***130*** | ***Макаронные изделия отварные 130 грамм*** | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-29 |
|  | *макаронные изделия, масло крестьянское* |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов 180 грамм*** | Калорийность-62, Углеводы-15 |
|  | *сухофрукты, сахар* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной 40 гр.*** | Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 |
| **Итого за Обед** | Калорийность-589, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-86 |
| ***Полдник*** |  |
| ***50*** | ***Булочка "Пермская" 50 грамм*** | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, масло крестьянское, повидло, соль иодированная, яйцо 40 г, сахар, сахарная пудра, дрожжи 11гр., масло растительное* |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 200 грамм.*** | Калорийность-51, Углеводы-13 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-201, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-39 |
| **Итого за день** | Калорийность-1 138, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-191 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |