|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***12.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200 грамм*** | Калорийность-203, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-26 |
|  | *молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм*** | Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8 |
| ***180*** | ***Чай с лимоном 180 грамм.*** | Калорийность-42, Углеводы-11 |
|  | *сахар, лимон, чай* |  |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-284, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***140*** | ***Отвар шиповника 140 грамм*** | Калорийность-87, Углеводы-21 |
|  | *шиповник, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-87, Углеводы-21 |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Кукуруза консервированная 60 грамм.*** | Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4 |
| ***180/15*** | ***Суп - пюре из картофеля с курицей 180/15*** | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, цыплята, морковь, масло крестьянское, мука пшеничная, зелень сушеная* |  |
| ***70*** | ***Биточки рубленые из птицы припущенные 70 грамм.*** | Калорийность-136, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 |
|  | *филе грудки индейки, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное, лук, яйцо 40 г, масло растительное* |  |
| ***150*** | ***Капуста тушеная 150 грамм.*** | Калорийность-130, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14 |
|  | *капуста, морковь, лук, масло растительное, мука пшеничная, сахар, томатная паста* |  |
| ***180*** | ***Компот из изюма 180 грамм*** | Калорийность-75, Углеводы-20 |
|  | *изюм, сахар* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной 30 гр.*** | Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11 |
| **Итого за Обед** | Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-81 |
| ***Полдник*** |  |
| ***60*** | ***Пирог "Вечерний"*** | Калорийность-174, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28 |
|  | *мука пшеничная, яйцо 40 г, молоко сгущенное, масло крестьянское, сахар, сметана, какао порошок, масло растительное, сода пищевая* |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 200 грамм.*** | Калорийность-51, Углеводы-13 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-225, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-41 |
| **Итого за день** | Калорийность-1 175, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-188 |
|  |  |  |  |

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