|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***11.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Ясли от 1 года до 3 лет )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша манная жидкая*** | Калорийность-155, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23 | |
|  | *молоко пастеризованное, крупа манная, масло крестьянское, сахар, соль иодированная* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром 180 грамм.*** | Калорийность-43, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***120*** | ***Компот из свежих яблок*** | Калорийность-71, Углеводы-18 | |
|  | *яблоки, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-71, Углеводы-18 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***40*** | ***Салат из огурцов с маслом*** | Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1 | |
|  | *огурцы свежие, масло растительное* | |  |
| ***150/20/5*** | ***Суп картофельный с мелкошинкованными овощями с мясом со сметаной*** | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11 | |
|  | *картофель, гуляш говяжий, морковь, сметана, лук, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***60*** | ***Суфле из печени*** | Калорийность-97, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2 | |
|  | *печень говяжья, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, масло крестьянское, мука пшеничная, соль иодированная* | |  |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | Калорийность-159, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28 | |
|  | *крупа гречневая, масло крестьянское* | |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги 150 грамм*** | Калорийность-58, Углеводы-14 | |
|  | *курага медовая, сахар* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***10*** | ***Хлеб ржаной 10 грамм*** | Калорийность-17, Углеводы-4 | |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-490, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-64 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Булочка с сахаром*** | Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28 | |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, сахар, масло крестьянское, дрожжи 11гр., масло растительное, соль иодированная* | |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром 180 грамм*** | Калорийность-43, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-39 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-974, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-159 | |
|  |  |  |  |

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

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