|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***08.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Сад с 3 до 7 лет)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***110*** | ***Яичная кашка натуральная 110 грамм*** | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2 |
|  | *яйцо 40 г, молоко пастеризованное, масло крестьянское* |  |
| ***20/20*** | ***Бутерброд с джемом или повидлом 20/20*** | Калорийность-107, Белки-2, Углеводы-24 |
|  | *батон, джем* |  |
| ***200*** | ***Чай с молоком 200 грамм.*** | Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 |
|  | *молоко пастеризованное, сахар, чай* |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-338, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-41 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок 150 грамм*** | Калорийность-61, Углеводы-15 |
|  | *яблоки, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-61, Углеводы-15 |
| ***Обед*** |  |
| ***180/15*** | ***Суп картофельный с курицей 180/15*** | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 |
|  | *картофель, цыплята, морковь, лук, масло крестьянское, зелень сушеная* |  |
| ***200*** | ***Говядина, тушенная с капустой 200 грамм*** | Калорийность-258, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-16 |
|  | *капуста, гуляш говяжий, морковь, лук, масло растительное, томатная паста , мука пшеничная* |  |
| ***180*** | ***Кисель из свежих ягод 180 грамм.*** | Калорийность-59 |
|  | *ягоды с/м, сахар, крахмал* |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный 30 грамм.*** | Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13 |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной 40 гр.*** | Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 |
| **Итого за Обед** | Калорийность-563, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-62 |
| ***Полдник*** |  |
| ***150*** | ***Сырники с морковью запеченные, с молоком сгущенным 150 грамм*** | Калорийность-184, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-23 |
|  | *творог, молоко сгущенное, морковь, мука пшеничная, крупа манная, сахар, яйцо 40 г, масло растительное, масло крестьянское* |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 180 грамм*** | Калорийность-48, Углеводы-12 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-232, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-35 |
| **Итого за день** | Калорийность-1 194, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-153 |
|  |  |  |  |