|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***10.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Сад с 3 до 7 лет)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***200*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями 200 грамм*** | Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 |
|  | *молоко пастеризованное, макаронные изделия, соль иодированная, масло крестьянское, сахар* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| ***200*** | ***Кофейный напиток 200 грамм.*** | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 |
|  | *молоко пастеризованное, сахар, кофейный напиток* |  |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-292, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-44 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***100*** | ***Отвар шиповника 100 грамм.*** | Калорийность-88, Углеводы-22 |
|  | *шиповник, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-88, Углеводы-22 |
| ***Обед*** |  |
| ***50*** | ***Салат из свежих помидоров 50 грамм*** | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3 |
|  | *помидоры, масло растительное* |  |
| ***180/20/5*** | ***Суп крестьянский с мясом со сметаной 180/20/5*** | Калорийность-104, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11 |
|  | *гуляш говяжий, капуста, картофель, морковь, крупа перловая, лук, сметана, масло крестьянское, зелень сушеная* |  |
| ***50/5*** | ***Фрикадельки из птицы припущенные, с маслом*** | Калорийность-121, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5 |
|  | *филе грудки индейки, молоко пастеризованное, хлеб пшеничный, масло крестьянское, яйцо 40 г* |  |
| ***150*** | ***Пюре картофельное 150 грамм*** | Калорийность-127, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское* |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих яблок 180 грамм.*** | Калорийность-73, Углеводы-18 |
|  | *яблоки, сахар* |  |
| ***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-606, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-84 |
| ***Полдник*** |  |
| ***60*** | ***Кондитерское изделие промышленного производства 60*** | Калорийность-155, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-20 |
| ***200*** | ***Молоко питьевое кипяченое 200 грамм*** | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-273, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-29 |
| **Итого за день** | Калорийность-1 259, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-179 |
|  |  |  |  |

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