|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***08.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Ясли от 1 года до 3 лет )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***105*** | ***Яичная кашка натуральная*** | Калорийность-138, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2 | |
|  | *яйцо 40 г, молоко пастеризованное, масло крестьянское* | |  |
| ***15/15*** | ***Бутерброд с джемом или повидлом*** | Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16 | |
|  | *батон, джем* | |  |
| ***180*** | ***Чай с молоком 180 грамм.*** | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 | |
|  | *молоко пастеризованное, сахар, чай* | |  |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-28 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***120*** | ***Компот из свежих яблок*** | Калорийность-71, Углеводы-18 | |
|  | *яблоки, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-71, Углеводы-18 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***150/15*** | ***Суп картофельный с курицей*** | Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
|  | *картофель, цыплята, морковь, лук, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***150*** | ***Говядина, тушенная с капустой 150 грамм*** | Калорийность-213, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-14 | |
|  | *капуста, гуляш говяжий, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, мука пшеничная* | |  |
| ***150*** | ***Кисель из свежих ягод 150 грамм*** | Калорийность-51 | |
|  | *ягоды с/м, сахар, крахмал* | |  |
| ***15*** | ***Хлеб пшеничный 15 грамм.*** | Калорийность-29, Углеводы-7 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной 20 грамм.*** | Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8 | |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-439, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-45 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***130*** | ***Сырники с морковью запеченные, с молоком сгущенным*** | Калорийность-158, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-20 | |
|  | *творог, молоко сгущенное, морковь, мука пшеничная, крупа манная, яйцо 40 г, сахар, масло растительное, масло крестьянское* | |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | Калорийность-43, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-201, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-31 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-978, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-122 | |
|  |  |  |  |

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

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