|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***11.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 манная жидкая 200 грамм*** | Калорийность-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28 |
|  | *молоко пастеризованное, крупа манная, масло крестьянское, сахар, соль иодированная* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм*** | Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 200 грамм.*** | Калорийность-51, Углеводы-13 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-286, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок 150 грамм*** | Калорийность-61, Углеводы-15 |
|  | *яблоки, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-61, Углеводы-15 |
| ***Обед*** |  |
| ***50*** | ***Салат из огурцов с маслом 50 грамм*** | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 |
|  | *огурцы свежие, масло растительное* |  |
| ***180/20/5*** | ***Суп картофельный с мелкошинкованными овощями с мясом со сметаной 180/20/5*** | Калорийность-121, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-14 |
|  | *картофель, гуляш говяжий, морковь, сметана, лук, масло крестьянское, зелень сушеная* |  |
| ***80*** | ***Суфле из печени 80 грамм*** | Калорийность-128, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-2 |
|  | *печень говяжья, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, масло крестьянское, мука пшеничная, соль иодированная* |  |
| ***130*** | ***Каша гречневая рассыпчатая 130 грамм*** | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32 |
|  | *крупа гречневая, масло крестьянское* |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги 180 грамм.*** | Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-17 |
|  | *курага медовая, сахар* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной 35 грамм.*** | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13 |
| **Итого за Обед** | Калорийность-648, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-89 |
| ***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* |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 200 грамм.*** | Калорийность-51, Углеводы-13 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-204, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-41 |
| **Итого за день** | Калорийность-1 199, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-194 |
|  |  |  |  |

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