|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***15.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая жидкая 200 грамм*** | Калорийность-198, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 | |
|  | *молоко пастеризованное, крупа рис, соль иодированная, масло крестьянское, сахар* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***200*** | ***Кофейный напиток 200 грамм.*** | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | |
|  | *молоко пастеризованное, сахар, кофейный напиток* | |  |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-318, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***150*** | ***Компот из изюма 150 грамм.*** | Калорийность-52, Углеводы-13 | |
|  | *изюм, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-52, Углеводы-13 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***180/50*** | ***Уха с крупой 180/50*** | Калорийность-154, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-10 | |
|  | *филе горбуши, картофель, лук, крупа рис, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***70*** | ***Шницель из говядины 70 грамм*** | Калорийность-149, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8 | |
|  | *фарш говяжий, хлеб пшеничный, мука пшеничная, яйцо 40 г, лук, молоко пастеризованное, масло растительное* | |  |
| ***150*** | ***Пюре картофельное 150 грамм*** | Калорийность-127, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19 | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское* | |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов 180 грамм*** | Калорийность-62, Углеводы-15 | |
|  | *сухофрукты, сахар* | |  |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной 30 грамм.*** | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 | |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-583, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-72 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм*** | Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 200 грамм.*** | Калорийность-51, Углеводы-13 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-213, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-34 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 166, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-166 | |
|  |  |  |  |

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