|  |  |
| --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | ***09.08.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню (Ясли от 1 года до 3 лет )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***150*** | ***Каша "Дружба" 150 грамм*** | Калорийность-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
|  | *молоко пастеризованное, крупа рис, крупа пшено, соль иодированная, масло крестьянское, сахар* |  |
| ***180*** | ***Чай с лимоном 180 грамм.*** | Калорийность-42, Углеводы-11 |
|  | *сахар, лимон, чай* |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-213, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37 |
| ***Второй завтрак*** |  |
| ***100*** | ***Отвар шиповника 100 грамм.*** | Калорийность-88, Углеводы-22 |
|  | *шиповник, сахар* |  |
| **Итого за Второй завтрак** | Калорийность-88, Углеводы-22 |
| ***Обед*** |  |
| ***150/20/5*** | ***Суп из овощей с мясом со сметаной*** | Калорийность-82, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-8 |
|  | *гуляш говяжий, картофель, капуста, горошек зеленый, лук, морковь, сметана, масло крестьянское, зелень сушеная* |  |
| ***60*** | ***Тефтели, запеченные в соусе томатном с овощами*** | Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8 |
|  | *фарш говяжий, лук, морковь, молоко пастеризованное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, томатная паста , масло крестьянское, яйцо 40 г, масло растительное* |  |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные 110 грамм*** | Калорийность-114, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23 |
|  | *макаронные изделия, масло крестьянское* |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Калорийность-52, Углеводы-13 |
|  | *сухофрукты, сахар* |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной 30 грамм.*** | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11 |
| **Итого за Обед** | Калорийность-500, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-72 |
| ***Полдник*** |  |
| ***50*** | ***Булочка "Пермская" 50 грамм*** | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, масло крестьянское, повидло, соль иодированная, яйцо 40 г, сахар, сахарная пудра, дрожжи 11гр., масло растительное* |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром 180 грамм*** | Калорийность-43, Углеводы-11 |
|  | *сахар, чай* |  |
| **Итого за Полдник** | Калорийность-193, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-37 |
| **Итого за день** | Калорийность-994, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-168 |
|  |  |  |  |

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

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