|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***15.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая жидкая*** | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 | |
|  | *молоко пастеризованное, крупа рис, соль иодированная, масло крестьянское, сахар* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***180*** | ***Кофейный напиток 180 грамм*** | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12 | |
|  | *молоко пастеризованное, сахар, кофейный напиток* | |  |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-250, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***130*** | ***Компот из изюма*** | Калорийность-44, Углеводы-11 | |
|  | *изюм, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-44, Углеводы-11 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***150/50*** | ***Уха с крупой*** | Калорийность-124, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-9 | |
|  | *филе горбуши, картофель, лук, крупа рис, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***60*** | ***Шницель из говядины 60 грамм*** | Калорийность-127, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7 | |
|  | *фарш говяжий, хлеб пшеничный, яйцо 40 г, мука пшеничная, лук, молоко пастеризованное, масло растительное* | |  |
| ***120*** | ***Пюре картофельное*** | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское* | |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Калорийность-52, Углеводы-13 | |
|  | *сухофрукты, сахар* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной 30 грамм.*** | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11 | |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-476, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-59 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм*** | Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром 180 грамм*** | Калорийность-43, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-205, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-32 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-975, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-138 | |
|  |  |  |  |

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

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