|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***10.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями 150 грамм*** | Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17 | |
|  | *молоко пастеризованное, макаронные изделия, 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-222, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***100*** | ***Отвар шиповника 100 грамм*** | Калорийность-69, Углеводы-17 | |
|  | *шиповник, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-69, Углеводы-17 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***40*** | ***Салат из свежих помидоров*** | Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3 | |
|  | *помидоры, масло растительное* | |  |
| ***150/20/5*** | ***Суп крестьянский с мясом со сметаной 150/20/5*** | Калорийность-87, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-8 | |
|  | *гуляш говяжий, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук, сметана, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***50/5*** | ***Фрикадельки из птицы припущенные, с маслом*** | Калорийность-121, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5 | |
|  | *филе грудки индейки, молоко пастеризованное, хлеб пшеничный, масло крестьянское, яйцо 40 г* | |  |
| ***120*** | ***Пюре картофельное*** | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское* | |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих яблок 150 грамм*** | Калорийность-61, Углеводы-15 | |
|  | *яблоки, 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-483, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-61 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 50 грамм*** | Калорийность-142, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-18 | |
| ***150*** | ***Молоко питьевое кипяченое*** | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-217, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-24 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-991, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-135 | |
|  |  |  |  |

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