|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"* | | ***12.08.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая*** | Калорийность-159, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20 | |
|  | *молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная* | |  |
| ***10*** | ***Хлеб пшеничный 10 грамм*** | Калорийность-19, Углеводы-4 | |
| ***180*** | ***Чай с лимоном 180 грамм.*** | Калорийность-42, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, лимон, чай* | |  |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| ***Второй завтрак*** | | |  |
| ***100*** | ***Отвар шиповника 100 грамм.*** | Калорийность-88, Углеводы-22 | |
|  | *шиповник, сахар* | |  |
| **Итого за Второй завтрак** | | Калорийность-88, Углеводы-22 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***40*** | ***Кукуруза консервированная 40 грамм.*** | Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4 | |
| ***150/15*** | ***Суп - пюре из картофеля с курицей*** | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, цыплята, морковь, мука пшеничная, масло крестьянское, зелень сушеная* | |  |
| ***60*** | ***Биточки рубленые из птицы припущенные 60 грамм*** | Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5 | |
|  | *филе грудки индейки, хлеб пшеничный, лук, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, масло растительное* | |  |
| ***120*** | ***Капуста тушеная 120 грамм*** | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12 | |
|  | *капуста, морковь, лук, масло растительное, мука пшеничная, сахар, томатная паста* | |  |
| ***150*** | ***Компот из изюма 150 грамм.*** | Калорийность-52, Углеводы-13 | |
|  | *изюм, сахар* | |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный 20 грамм.*** | Калорийность-39, Углеводы-9 | |
| ***25*** | ***Хлеб ржаной 25 грамм.*** | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9 | |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-479, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-67 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***60*** | ***Пирог "Вечерний"*** | Калорийность-174, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28 | |
|  | *мука пшеничная, яйцо 40 г, молоко сгущенное, масло крестьянское, сахар, сметана, какао порошок, масло растительное, сода пищевая* | |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром 180 грамм*** | Калорийность-43, Углеводы-11 | |
|  | *сахар, чай* | |  |
| **Итого за Полдник** | | Калорийность-217, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-39 | |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 004, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-163 | |
|  |  |  |  |

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