АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.10.2026

ı с 1 -3 лет 10-ти дневное меню аллергия на моло

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на воде с маслом растительным*** *крупа геркулес, масло растительное, соль иодированная*	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
180	***Чай с лимоном 180 грамм.*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-38
	Второй завтрак	
130	***Компот из изюма*** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
150/15	***Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15*** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
60	***Биточки рубленые из птицы запеченные 60*** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
110	***Макаронные изделия отварные с маслом растительным*** *макаронные изделия, масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
150	***Кисель из свежих ягод 150 гр.*** *ягоды с/м, сахар, крахмал*	Калорийность-56
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
20	***Хлеб ржаной 20 гр.***	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-500, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-63
	Полдник	
30	***Кондитерское изделие промышленного производства 30 грамм***	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21
150	***Чай с сахаром 150 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30
	Итого за день	Калорийность-907, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-142

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.10.2026

: 3 до 7 лет 10-ти дневное меню аллергия на моло

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на воде** *крупа геркулес, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
180	**Чай с лимоном 180 грамм.** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-45
	Второй завтрак	
150	**Компот из изюма 150 гр.** *изюм, сахар*	Калорийность-52, Углеводы-13
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-52, Углеводы-13
	Обед	
180/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/15/** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
70	**Биточки рубленые из птицы запеченные 70 гр./** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
150	**Макаронные изделия отварные с маслом растительным 150** *макаронные изделия, масло растительное*	Калорийность-2 036, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-37
180	**Кисель из свежих ягод 180 гр.** *ягоды с/м, сахар, крахмал*	Калорийность-64
20	**Хлеб ржаной 20 гр.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм**	Калорийность-59, Белки-3, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-2 464, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-81
	Полдник	
50	**Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм**	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21
180	**Чай с сахаром 180 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-205, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-32
	Итого за день	Калорийность-2 964, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-171

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.10.2026

Меню (Сад с 3 до 7 лет 10-ти дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200 гр.** *молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
20/10	**Бутерброд с маслом 20/10** *хлеб пшеничный, масло крестьянское*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
180	**Чай с лимоном 180 гр.** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-349, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-50
	Второй завтрак	
150	**Компот из изюма 150 гр.** *изюм, сахар*	Калорийность-52, Углеводы-13
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-52, Углеводы-13
	Обед	
180/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/15/** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
70	**Биточки рубленые из птицы запеченные 70 гр.** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное, лук, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
150	**Макаронные изделия отварные 150 гр.** *макаронные изделия, масло крестьянское*	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-36
180	**Кисель из свежих ягод 180 гр.** *ягоды с/м, сахар, крахмал*	Калорийность-64
20	**Хлеб ржаной 20 гр.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм**	Калорийность-59, Белки-3, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-608, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-80
	Полдник	
150	**Суфле творожное со сладкой глазурью 150 гр.** *творог, молоко сгущенное, сметана, яйцо 40 г, мука пшеничная, сахар, масло крестьянское*	Калорийность-236, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-24
180	**Чай с сахаром 180 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
	Итого за день	Калорийность-1 288, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-178

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.10.2026

Меню (Ясли с 1 -3 лет 10-ти дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	**Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150 гр.** *молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21
20/10	**Бутерброд с маслом 20/10** *хлеб пшеничный, масло крестьянское*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
180	**Чай с лимоном 180 гр.** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-42
	Второй завтрак	
130	**Компот из изюма** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
150/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
60	**Биточки рубленые из птицы запеченные** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8
110	**Макаронные изделия отварные 110 грамм** *макаронные изделия, масло крестьянское*	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	**Кисель из свежих ягод 150 гр.** *ягоды с/м, сахар, крахмал*	Калорийность-56
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм**	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
20	**Хлеб ржаной 20 гр.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-466, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-59
	Полдник	
150	**Суфле творожное со сладкой глазурью 150 гр.** *творог, молоко сгущенное, сметана, мука пшеничная, сахар, масло крестьянское, яйцо 40 г*	Калорийность-236, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-24
150	**Чай с сахаром 150 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-271, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-33
	Итого за день	Калорийность-1 088, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-145