Дети с 1 -3 лет 10-ти дневное меню безглютенова.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	**Каша гречневая вязкая отварная с маслом растительным** *крупа гречневая, масло растительное*	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47
	Второй завтрак	
130	**Компот из изюма** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
40	**Салат из капусты белокочанной с морковью** *капуста, морковь, масло растительное, лимон, сахар*	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/10	**Свекольник с мясом, БЕЗ СМЕТАНЫ** *свекла, картофель, гуляш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, сахар, зелень сушеная*	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
60	**Печень, тушеная в соусе БЕЗ СМЕТАНЫ** *печень говяжья, томатная паста , масло растительное, мука рисовая*	Калорийность-104, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2
120	**Картофель толченый по-деревенски** *картофель, масло растительное*	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
150	**Компот из свежих ягод 150 грамм** *ягоды с/м, сахар*	Калорийность-50, Углеводы-13
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-524, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-67
	Полдник	
50	**Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм**	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-205, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-32
	Итого за день	Калорийность-1 022, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-157

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

09.11.2026

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 гречневая жидкая** молоко пастеризованное, крупа гречневая, соль иодированная, масло крестьянское, сахар	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
15/10	**Бутерброд с джемом или вареньем** батон, джем	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-15
180	**Кофейный напиток 180 гр.** молоко пастеризованное, сахар, кофейный напиток	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
	Итого за Завтрак	Калорийность-271, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-45
	Второй завтрак	
130	**Компот из изюма** изюм, сахар	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
40	**Салат из капусты белокочанной с морковью** капуста, морковь, масло растительное, лимон, сахар	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/10/5	**Свекольник с мясом, со сметаной 150/10/5** свекла, картофель, гуляш говяжий, лук, морковь, томатная паста , сметана, масло крестьянское, сахар, зелень сушеная	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
50	**Печень говяжья по - строгановски 50 гр.** печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-2
120	**Пюре картофельное 120 гр.** картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
150	**Компот из свежих ягод 150 грамм** ягоды с/м, сахар	Калорийность-50, Углеводы-13
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
20	**Хлеб ржаной 20 грамм.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-468, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-67
	Полдник	
50	**Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.**	Печенье затяжное Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	**Чай с сахаром 180 грамм** сахар, чай	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36
	Итого за день	Калорийность-974, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-159

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

09.11.2026

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 гречневая жидкая 200 гр.** *молоко пастеризованное, крупа гречневая, соль иодированная, масло крестьянское, сахар*	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27
20/20	**Бутерброд с джемом или вареньем 20/20** *батон, джем*	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
200	**Кофейный напиток 200 гр.** *молоко пастеризованное, сахар, кофейный напиток*	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
	Итого за Завтрак	Калорийность-365, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-62
	Второй завтрак	
150	**Компот из изюма 150 гр.** *изюм, сахар*	Калорийность-52, Углеводы-13
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-52, Углеводы-13
	Обед	
50	**Салат из капусты белокочанной с морковью 50 грамм** *капуста, морковь, масло растительное, лимон, сахар*	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180/10/5	**Свекольник с мясом, со сметаной 180/10/5** *свекла, картофель, гуляш говяжий, лук, морковь, томатная паста , сметана, масло крестьянское, сахар, зелень сушеная*	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
80	**Печень говяжья по - строгановски 80 гр.** *печень говяжья, сметана, масло растительное, мука пшеничная*	Калорийность-143, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
150	**Пюре картофельное 150 гр.** *картофель, молоко пастеризованное, масло крестьянское*	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180	**Компот из свежих ягод 180 грамм** *ягоды с/м, сахар*	Калорийность-54, Углеводы-13
30	**Хлеб пшеничный 30/**	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13
20	**Хлеб ржаной 20 грамм.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-595, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-79
	Полдник	
50	**Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.**	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
200	**Чай с сахаром 200 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Полдник	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-38
	Итого за день	Калорийность-1 211, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-192