АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

13.11.2026

ад с 3 до 7 лет 10-ти дневное меню безглютенова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным 200** *крупа рис, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19
200	**Чай с сахаром 200 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-287, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-53
	Второй завтрак	
180	**Напиток из шиповника 180 гр.** *шиповник, сахар*	Калорийность-91, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Углеводы-22
	Обед	
180/10	**Суп с макаронными изделиями с курицей 180/10** *цыплята, макароны (кукруз, рис), морковь, лук, масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
70	**Шницель из мяса, без использования хлеба 70** *фарш говяжий, мука рисовая, лук, масло растительное*	Калорийность-144, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-4
150	**Каша гречневая вязкая с маслом растительным 150 грамм.** *крупа гречневая, масло растительное*	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
180	**Компот из кураги 180 гр.** *курага медовая, сахар*	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-621, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-85
	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-1 198, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-198

Безглютеновое

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

13.11.2026

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	
110	**Омлет натуральный 110 грамм** *яйцо 40 г, молоко пастеризованное, масло растительное*	Калорийность-144, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
20/20	**Бутерброд с джемом или вареньем 20/20** *джем, батон*	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
200	**Чай с сахаром 200 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-322, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-44
	Второй завтрак	
180	**Напиток из шиповника 180 гр.** *шиповник, сахар*	Калорийность-91, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Углеводы-22
	Обед	
180/10	**Суп лапша домашняя, с курицей** *цыплята, макаронные изделия, морковь, лук, масло крестьянское, зелень сушеная, соль иодированная*	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	**Шницель из говядины 70 грамм** *фарш говяжий, хлеб пшеничный, мука пшеничная, яйцо 40 г, лук, молоко пастеризованное, масло растительное*	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8
150	**Каша гречневая вязкая 150 гр.** *крупа гречневая, масло крестьянское*	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
180	**Компот из кураги 180 гр.** *курага медовая, сахар*	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
20	**Хлеб ржаной 20 грамм.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм.**	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-601, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-89
	Полдник	
50	**Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 50 г.**	булочка со сгущенкой Калорийность-164, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-24
200	**Чай с сахаром 200 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Полдник	Калорийность-215, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-37
	Итого за день	Калорийность-1 229, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-192

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

13.11.2026

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	
105	***Омлет натуральный 105 грамм*** *яйцо 40 г, молоко пастеризованное, масло растительное*	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1
15/10	***Бутерброд с джемом или вареньем*** *батон, джем*	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-15
180	***Чай с сахаром 180 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
10	***Хлеб пшеничный 10 грамм***	Калорийность-19, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-264, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-31
	Второй завтрак	
150	***Напиток из шиповника*** *шиповник, сахар*	Калорийность-70, Углеводы-17
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Углеводы-17
	Обед	
150/10	***Суп - лапша домашняя, с курицей*** *цыплята, макаронные изделия, лук, морковь, масло крестьянское, зелень сушеная, соль иодированная*	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
60	***Шницель из говядины 60 грамм*** *фарш говяжий, хлеб пшеничный, мука пшеничная, яйцо 40 г, лук, молоко пастеризованное, масло растительное*	Калорийность-127, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
120	***Каша гречневая вязкая 120 гр.*** *крупа гречневая, масло крестьянское*	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
150	***Компот из кураги 150 гр.*** *курага медовая, сахар*	Калорийность-52, 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-460, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-66
	Полдник	
50	***Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 50 г.*** булочка со сгущенкой	Калорийность-164, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-24
180	***Чай с сахаром 180 грамм*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-207, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-35
	Итого за день	Калорийность-1 001, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-149

13.11.2026

Ясли 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 рисовая жидкая на воде с маслом растительным*** *крупа рис, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
180	***Чай с сахаром 180 грамм.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47
	Второй завтрак	
150	***Напиток из шиповника*** *шиповник, сахар*	Калорийность-70, Углеводы-17
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Углеводы-17
	Обед	
150/10	***Суп с макаронными изделиями с курицей*** *цыплята, макароны (кукруз, рис), лук, морковь, масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
50	***Шницель из мяса, без использования хлеба*** *фарш говяжий, мука рисовая, лук, масло растительное*	Калорийность-107, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-3
120	***Каша гречневая вязкая с маслом растительным*** *крупа гречневая, масло растительное*	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16
150	***Компот из кураги 150 гр.*** *курага медовая, сахар*	Калорийность-52, Углеводы-13
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-482, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-66
	Полдник	
50	***Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.***	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-986, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-166