10.11.2026

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
	Компот из яблок **Второй завтрак**	
150	~~**Сок в ассортименте 150/**~~	Калорийность-70, Углеводы-17
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Углеводы-17
	Обед	
180/15	**Суп картофельный с мясом 180/15** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	**Плов из птицы 200 гр.** *филе грудки куринное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук*	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-25
200	**Компот из свежих яблок 200 гр.** *яблоки, сахар*	Калорийность-81, Углеводы-20
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-556, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-80
	Полдник	
130	**Фрукт в ассортименте 130 грамм**	Калорийность-71, Углеводы-17
200	**Чай с сахаром 200 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Полдник	Калорийность-122, Углеводы-30
	Итого за день	Калорийность-1 035, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-180

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

10.11.2026

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 ячневая жидкая на воде с маслом растительным** крупа ячневая, масло растительное, соль иодированная	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** сахар, чай	Калорийность-43, Углеводы-11
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм**	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
	Итого за Завтрак	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37
	Второй завтрак	
130	**Сок в ассортименте 130 грамм.** Банан, яблоко	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	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
130	**Плов из птицы 130 гр.** филе грудки куринное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15
180	**Компот из свежих яблок 180 гр.** яблоки, сахар	Калорийность-61, Углеводы-15
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм.**	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13
20	**Хлеб ржаной 20 грамм**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-443, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-62
	Полдник	
130	**Фрукт в ассортименте 130 грамм** яблоко	Калорийность-71, Углеводы-17
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** сахар, чай	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-114, Углеводы-28
	Итого за день	Калорийность-853, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-149

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

10.11.2026

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 ячневая жидкая 150 гр.** *молоко пастеризованное, крупа ячневая, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-21
20/10	**Бутерброд с сыром 20/10** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	**Чай с сахаром 180 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42
	Второй завтрак	
130	**Сок в ассортименте 130 грамм.**	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Обед	
150/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12
130	**Плов из птицы 130 гр.** *филе грудки куринное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук*	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15
180	**Компот из свежих яблок 180 гр.** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм.**	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13
20	**Хлеб ржаной 20 грамм**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-438, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-62
	Полдник	
130	**Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным** *творог, молоко сгущенное, яйцо 40 г, сахар, масло крестьянское, мука пшеничная, крупа манная, масло растительное*	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-15
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
	Итого за день	Калорийность-970, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-152

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

10.11.2026

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 ячневая жидкая 200 гр.*** *молоко пастеризованное, крупа ячневая, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-25
20/10	***Бутерброд с сыром 20/10*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
200	***Чай с сахаром 200 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Завтрак	Калорийность-327, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-48
	Второй завтрак	
150	***Сок в ассортименте 150/***	Калорийность-70, Углеводы-17
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Углеводы-17
	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
200	***Плов из птицы 200 гр.*** *филе грудки куринное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук*	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-25
200	***Компот из свежих яблок 200 гр.*** *яблоки, сахар*	Калорийность-81, Углеводы-20
30	***Хлеб пшеничный 30 грамм***	Калорийность-59, Белки-3, Углеводы-11
20	***Хлеб ржаной 20 грамм***	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-560, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78
	Полдник	
150	***Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным 150 гр.*** *творог, молоко сгущенное, яйцо 40 г, сахар, масло крестьянское, мука пшеничная, крупа манная, масло растительное*	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21
200	***Чай с сахаром 200 грамм.*** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Полдник	Калорийность-236, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
	Итого за день	Калорийность-1 193, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-177

10.11.2026

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 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	
130	***Сок в ассортименте 130 грамм.***	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Обед	
150/10	***Суп картофельный с мясом*** *картофель, фарш говяжий, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
130	***Плов из птицы 130 гр.*** *филе грудки куринное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук*	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15
180	***Компот из свежих яблок 180 гр.*** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-449, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-64
	Полдник	
130	***Фрукт в ассортименте 130 грамм***	яблоко Калорийность-71, Углеводы-17
180	***Чай с сахаром 180 грамм.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-114, Углеводы-28
	Итого за день	Калорийность-897, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-161