03.11.2026

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

Выход (гр)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным*** *крупа пшено, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
180	***Чай с сахаром 180 грамм.*** *чай, сахар*	Калорийность-43, Углеводы-11
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-193, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
	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	***Щи из свежей капусты с картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ*** *капуста, картофель, гуляш говяжий, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
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-411, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-56
	Итого за день	Калорийность-695, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-113

МБОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

03.11.2026

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 молочная ассорти (пшенично-ячневая) 200 гр.*** *молоко пастеризованное, крупа ячневая, крупа пшеничная, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
20/10	***Бутерброд с маслом 20/10*** *хлеб пшеничный, масло крестьянское*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
200	***Какао с молоком 200/*** *молоко пастеризованное, сахар, какао порошок*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
	Итого за Завтрак	Калорийность-395, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-47
	Второй завтрак	
150	***Сок в ассортименте 150/***	Калорийность-70, Углеводы-17
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Углеводы-17
	Обед	
180/10/5	***Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной 180/10/5*** *капуста, картофель, гуляш говяжий, морковь, томатная паста , лук, сметана, масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
200	***Плов из птицы 200 гр.*** *филе грудки куринное, крупа рис, морковь, лук, масло растительное*	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-25
200	***Компот из свежих яблок 200 гр.*** *яблоки, сахар*	Калорийность-81, Углеводы-20
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
30	***Хлеб ржаной 30 грамм.***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-524, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-71
	Итого за день	Калорийность-989, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-135

МБДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

03.11.2026

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак	
150 Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая) молоко пастеризованное, крупа ячневая, крупа пшеничная, масло крестьянское, сахар, соль иодированная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
20/10 Бутерброд с маслом 20/10 хлеб пшеничный, масло крестьянское	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
180 Какао с молоком 180/ молоко пастеризованное, сахар, какао порошок	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за Завтрак	Калорийность-329, Белки-9, Жиры-14, 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	
150/10/5 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной капуста, картофель, гуляш говяжий, морковь, лук, томатная паста , сметана, масло растительное, зелень сушеная	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
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 Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
20 Хлеб ржаной 20 грамм.	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед	Калорийность-396, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-52
Итого за день	Калорийность-816, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-116

03.11.2026

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 ассорти на воде с маслом растительным (пшенично-ячневая)** *крупа пшеничная, крупа ячневая, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16
180	**Чай с сахаром 180 грамм.** *чай, сахар*	Калорийность-43, Углеводы-11
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-197, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-36
	Второй завтрак	
130	**Сок в ассортименте 130 грамм.** Напиток из яблок	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-22
	Обед	
150/10	**Щи из свежей капусты с картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ** *капуста, картофель, гуляш говяжий, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
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	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
20	**Хлеб ржаной 20 грамм.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-391, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-52
	Итого за день	Калорийность-679, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-110