АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

Если 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 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*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47
	Второй завтрак	
120	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар*	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
150/10	***Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ*** *цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, сахар, зелень сушеная*	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10
110	***Макаронные изделия отварные (безглютеновые)*** *макароны (кукруз, рис), масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
150	***Компот из смеси сухофруктов 150 гр.*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-46, Углеводы-11
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-382, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-70
	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-861, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-165

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

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 пшенная жидкая на воде с маслом растительным 200*** *крупа пшено, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-142, 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-286, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-53
	Второй завтрак	
150	***Компот из свежих яблок 150 грамм*** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-61, Углеводы-15
	Обед	
180/10	***Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ 180/10*** *цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, сахар, зелень сушеная*	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13
70	***Биточки рубленые из птицы запеченные (без хлеба пшеничного) 70*** *филе грудки куринное, лук, мука рисовая, масло растительное*	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4
150	***Макаронные изделия отварные (безглютеновые) 150*** *макароны (кукруз, рис), масло растительное*	Калорийность-203, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-37
180	***Компот из смеси сухофруктов 180 грамм*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-62, Углеводы-15
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-612, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-90
	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-1 158, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-196

Безглютеновое

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

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 пшенная жидкая на воде с маслом растительным*** *крупа пшено, соль иодированная, масло растительное, сахар*	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
180	***Чай с сахаром 180 грамм*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
	Итого за Завтрак	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42
	Второй завтрак	
120	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар*	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
150/10	***Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ*** *цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, сахар, зелень сушеная*	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10
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	***Компот из смеси сухофруктов 150 гр.*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-46, Углеводы-11
20	***Хлеб пшеничный 20 гр.***	Калорийность-38, Углеводы-9
30	***Хлеб ржаной 30 грамм***	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-501, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-75
	Полдник	
30	***Кондитерское изделие промышленного производства 30 грамм***	Булочные изделия 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-965, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-165

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

: 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 пшенная жидкая на воде с маслом растительным 200***	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19
	крупа пшено, соль иодированная, масло растительное, сахар	
180	***Чай с сахаром 180 грамм***	Калорийность-43, Углеводы-11
	сахар, чай	
	Итого за Завтрак	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30
	Второй завтрак	
150	***Компот из свежих яблок 150 грамм***	Калорийность-61, Углеводы-15
	яблоки, сахар	
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-61, Углеводы-15
	Обед	
180/10	***Борщ с капустой и картофелем с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ 180/10***	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13
	цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , масло растительное, сахар, зелень сушеная	
150	***Макаронные изделия отварные с маслом растительным 150***	Калорийность-2 036, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-37
	макаронные изделия, масло растительное	
180	***Компот из смеси сухофруктов 180 грамм***	Калорийность-62, Углеводы-15
	сухофрукты, сахар	
20	***Хлеб пшеничный 20 гр.***	Калорийность-38, Углеводы-9
30	***Хлеб ржаной 30 грамм***	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-2 300, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-84
	Полдник	
50	***Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.***	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
200	***Чай с сахаром 200 грамм.***	Калорийность-51, Углеводы-13
	сахар, чай	
	Итого за Полдник	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-38
	Итого за день	Калорийность-2 745, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-167

Детское здоровое

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

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 пшенная жидкая 200 гр.*** *молоко пастеризованное, крупа пшено, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
200	***Какао с молоком 200/*** *молоко пастеризованное, сахар, какао порошок*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
20/10	***Бутерброд с сыром 20/10*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
	Итого за Завтрак	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-46
	Второй завтрак	
150	***Компот из свежих яблок 150 грамм*** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-61, Углеводы-15
	Обед	
180/15/5	***Борщ с мелкошинкованными овощями с курицей и сметаной 180/15/5*** *цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , сметана, масло крестьянское, зелень сушеная*	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
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	***Компот из смеси сухофруктов 180 гр.*** *сухофрукты, сахар*	Калорийность-62, Углеводы-15
20	***Хлеб пшеничный 20 гр.***	Калорийность-38, Углеводы-9
30	***Хлеб ржаной 30 грамм***	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-581, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-89
	Полдник	
50	***Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм***	Печенье сдобное Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21
200	***Чай с сахаром 200 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
	Итого за Полдник	Калорийность-213, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-34
	Итого за день	Калорийность-1 212, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-184

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

25.11.2026

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 пшенная жидкая 150 гр.** молоко пастеризованное, крупа пшено, масло крестьянское, сахар, соль иодированная	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
180	**Какао с молоком 180/** молоко пастеризованное, сахар, какао порошок	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20/10	**Бутерброд с сыром 20/10** хлеб пшеничный, сыр	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
	Итого за Завтрак	Калорийность-299, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-40
	Второй завтрак	
120	**Компот из свежих яблок** яблоки, сахар	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
150/15/5	**Борщ с мелкошинкованными овощями с курицей и сметаной** цыплята, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста , сметана, масло крестьянское, зелень сушеная	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
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	**Компот из смеси сухофруктов 150 гр.** сухофрукты, сахар	Калорийность-46, Углеводы-11
20	**Хлеб пшеничный 20 гр.**	Калорийность-38, Углеводы-9
30	**Хлеб ржаной 30 грамм**	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-462, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-68
	Полдник	
50	**Кондитерское изделие промышленного производства 50 грамм**	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-21
150	**Чай с сахаром 150 гр.** сахар, чай	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-30
	Итого за день	Калорийность-1 029, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-156

Блюдо готово