АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.11.2026

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, соль иодированная, масло растительное, сахар*	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
180	***Чай с лимоном 180 грамм*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-49, Углеводы-12
	Итого за Завтрак	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-48
	Второй завтрак	
120	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар*	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
50	***Свекла отварная с маслом растительным 50 грамм*** *свекла, масло растительное*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150	***Суп гороховый (без гренок)*** *картофель, крупа горох, морковь, лук, масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
50	***Бефстроганов из отварной говядины*** *гуляш говяжий, лук, мука рисовая, масло растительное*	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3
110	***Макаронные изделия отварные (безглютеновые)*** *макароны (кукруз, рис), масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
150	***Компот из кураги 150 грамм*** *курага медовая, сахар*	Калорийность-58, Углеводы-14
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-519, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-79
	Полдник	
50	***Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.***	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
150	***Чай с сахаром 150 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
	Итого за день	Калорийность-1 022, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-179

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.11.2026

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 рисовая жидкая на воде с маслом растительным** *крупа рис, масло растительное, соль иодированная*	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
180	**Чай с лимоном 180 грамм** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-49, Углеводы-12
	Итого за Завтрак	Калорийность-195, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36
	Второй завтрак	
120	**Компот из свежих яблок** *яблоки, сахар*	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
50	**Свекла отварная с маслом растительным 50 грамм** *свекла, масло растительное*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150/15	**Суп гороховый с гренками 150/15/** *картофель, хлеб пшеничный, крупа горох, морковь, лук, масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
50	**Бефстроганов из отварной говядины** *гуляш говяжий, лук, масло растительное, мука пшеничная*	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3
110	**Макаронные изделия отварные с маслом растительным** *макаронные изделия, масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
150	**Компот из кураги 150 грамм** *курага медовая, сахар*	Калорийность-58, Углеводы-14
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм**	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
30	**Хлеб ржаной 30 гр.**	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-543, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-85
	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-970, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-169

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

05.11.2026

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 рисовая жидкая 150 гр.*** *молоко пастеризованное, крупа рис, соль иодированная, масло крестьянское, сахар*	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
20/10	***Бутерброд с сыром 20/10*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	***Чай с лимоном 180 грамм.*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
	Второй завтрак	
120	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар*	Калорийность-71, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-71, Углеводы-18
	Обед	
50	***Свекла отварная с маслом растительным 50 грамм*** *свекла, масло растительное*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150/15	***Суп гороховый с гренками 150/15*** *картофель, хлеб пшеничный, крупа горох, морковь, лук, масло крестьянское, зелень сушеная*	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
50	***Бефстроганов из отварной говядины*** *гуляш говяжий, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная*	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3
110	***Макаронные изделия отварные 110 грамм*** *макаронные изделия, масло крестьянское*	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	***Компот из кураги 150 грамм*** *курага медовая, сахар*	Калорийность-58, Углеводы-14
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
30	***Хлеб ржаной 30 грамм.***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-500, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-80
	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-1 005, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-165

05.11.2026

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 рисовая жидкая 200 гр.*** *молоко пастеризованное, крупа рис, соль иодированная, масло крестьянское, сахар*	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
20/10	***Бутерброд с сыром 20/10*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	***Чай с лимоном 180 грамм.*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-285, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
	Второй завтрак	
150	***Компот из свежих яблок 150 грамм*** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-61, Углеводы-15
	Обед	
50	***Свекла отварная с маслом растительным 50 грамм*** *свекла, масло растительное*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
180/20	***Суп гороховый с гренками 180/20*** *картофель, хлеб пшеничный, крупа горох, морковь, лук, масло крестьянское, зелень сушеная*	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
70	***Бефстроганов из отварной говядины 70 гр.*** *гуляш говяжий, сметана, лук, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-151, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4
150	***Макаронные изделия отварные 150 гр.*** *макаронные изделия, масло крестьянское*	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-36
180	***Компот из кураги 180 грамм*** *курага медовая, сахар*	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-17
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
30	***Хлеб ржаной 30 грамм.***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-683, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-103
	Полдник	
50	***Кондитерское изделие промышленного производства 50 гр.***	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	***Чай с сахаром 180 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36
	Итого за день	Калорийность-1 220, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-197

Приятного аппетита