АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

24.11.2026

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, соль иодированная, масло растительное, сахар*	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	
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"

24.11.2026

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
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

АДОУ "Юргинский детский сад Юргинского муниципального района"

24.11.2026

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, соль иодированная, масло растительное*	Калорийность-107, 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
	Итого за Завтрак	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34
	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
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
20	***Хлеб ржаной 20 грамм***	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-424, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-58
	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-818, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-142

24.11.2026

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 рисовая жидкая на воде с маслом растительным 200** *крупа рис, соль иодированная, масло растительное, сахар*	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19
200	**Чай с сахаром 200 грамм.** *сахар, чай*	Калорийность-51, Углеводы-13
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-233, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-41
	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
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм.**	Калорийность-39, Углеводы-9
30	**Хлеб ржаной 30 грамм**	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-557, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-79
	Полдник	
130	**Фрукт в ассортименте 130 грамм**	яблоко 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-982, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-167

24.11.2026

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, соль иодированная, масло крестьянское, сахар*	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-21
20/10	***Бутерброд с маслом 20/10*** *хлеб пшеничный, масло крестьянское*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
180	***Чай с сахаром 180 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-304, Белки-6, Жиры-13, 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 крестьянское, 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
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
20	***Хлеб ржаной 20 грамм***	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-419, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-58
	Полдник	
150	***Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным 150 гр.*** *творог, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная, масло крестьянское, крупа манная, масло растительное, яйцо 40 г*	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21
180	***Чай с сахаром 180 грамм.*** *сахар, чай*	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-32
	Итого за день	Калорийность-1 042, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-154

24.11.2026

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.***	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-25
	молоко пастеризованное, крупа ячневая, соль иодированная, масло крестьянское, сахар	
20/10	***Бутерброд с маслом 20/10***	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
	хлеб пшеничный, масло крестьянское	
200	***Чай с сахаром 200 гр.***	Калорийность-51, Углеводы-13
	сахар, чай	
	Итого за Завтрак	Калорийность-358, Белки-9, Жиры-15, 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/***	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
	картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло крестьянское, яйцо 40 г, зелень сушеная	
200	***Плов из птицы 200 гр.***	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-25
	филе грудки куриное, крупа рис, морковь, масло растительное, лук	
200	***Компот из свежих яблок 200 гр.***	Калорийность-81, Углеводы-20
	яблоки, сахар	
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм.***	Калорийность-39, Углеводы-9
30	***Хлеб ржаной 30 грамм.***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-558, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-80
	Полдник	
150	***Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным 150 гр.***	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-21
	творог, молоко сгущенное, яйцо 40 г, сахар, мука пшеничная, масло крестьянское, крупа манная, масло растительное	
200	***Чай с сахаром 200 грамм.***	Калорийность-51, Углеводы-13
	сахар, чай	
	Итого за Полдник	Калорийность-236, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
	Итого за день	Калорийность-1 222, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-179