



Меню для воспитанников в возрасте от 2 до 3 лет (ясли)

МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска

Неделя по примерному меню: 1

День по примерному меню: 1

Дата: 09 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	150	132	3	3	27
Какао с молоком	150	78	2	3	9
Яйца вареные	40	63	4	4	0
Итого за Завтрак	375	380	11	14	51
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из свежих огурцов с луком	40	30	0	3	1
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	166	5	7	14
Тефтели мясные с соусом сметанным	160	213	7	8	26
Компот из сушеных фруктов	150	68	1	1	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб зерновой пшеничный	20	46	1	0	9
Итого за Обед	570	557	15	19	73
Полдник					
Кефир 2,5%	180	106	5	5	7
Булочка с маком	50	134	4	4	28
Итого за Полдник	230	240	9	9	35
Ужин					
Вареники ленивые отварные	140	197	11	7	17
Соус молочный сладкий	40	36	1	2	5
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Яблоки	100	37	0	0	12
Итого за Ужин	460	291	12	9	41
Итого за день	1735	1518	47	51	214