



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

МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска  
Неделя по примерному меню: 2 День по примерному меню: 5  
Дата: 20 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Макароны отварные с сыром	120	135	3	4	25
Икра кабачковая для детского питания	60	54	1	3	5
Какао с молоком	150	78	2	3	9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>374</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>54</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	40	9	0	0	2
Борщ с картофелем (Свекольник)	180	139	3	12	12
Капуста тушеная с мясом	180	209	19	11	14
Компот из сушеных фруктов	150	68	1	1	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
<b>Итого за Обед</b>					
<b>Полдник</b>					
Кефир 3,2%	180	106	5	6	7
Печенье	20	66	1	3	9
Конфеты (шоколад)	20	88	0	5	13
<b>Итого за Полдник</b>					
<b>Ужин</b>					
Котлеты картофельные с маслом	160	232	5	8	34
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Фрукты (апельсин)	100	43	1	0	8
<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>341</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>57</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>1526</b>	<b>47</b>	<b>61</b>	<b>218</b>