



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: 2

Дата: 10 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша манная жидкая с маслом и сахаром	150	165	3	2	29
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	365	366	8	9	55
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из свеклы	40	29	1	1	4
Суп картофельный с клецками	180	134	4	5	17
Пюре картофельное с молоком	120	92	2	2	15
Биточки рыбные с кальмаром	60	104	8	4	5
Компот из свежих ягод	150	43	0	0	12
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
Итого за Обед	590	478	18	12	73
Полдник					
Йогурт 2,5%	180	97	5	5	8
Коржики молочные	50	204	3	8	34
Фрукты (яблоки)	100	37	0	0	12
Итого за Полдник	330	338	8	13	54
Ужин					
Омлет с сыром	150	133	10	10	5
Икра овощная	80	62	1	4	6
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Итого за Ужин	430	250	12	14	25
Итого за день	1815	1482	46	48	221