



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: 3

Дата: 11 сентября 2024 года

| Название блюда | Вес (гр) | Эн. цен. (кКал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|-------------|--------------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | | | | | |
| Бутерброды (батон с маслом) | 35 | 107 | 2 | 4 | 15 |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом и сахаром | 150 | 136 | 3 | 2 | 15 |
| Какао с молоком | 180 | 94 | 3 | 3 | 11 |
| Итого за Завтрак | 365 | 337 | 8 | 9 | 41 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Сок фруктовый и ягодный | 100 | 50 | 0 | 0 | 14 |
| Итого за Завтрак 2 | 100 | 50 | 0 | 0 | 14 |
| Обед | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 25 | 0 | 2 | 1 |
| Суп картофельный с куриными фрикадельками | 180 | 135 | 5 | 7 | 13 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110 | 104 | 4 | 3 | 30 |
| Суфле из говяжьей печени | 60 | 95 | 10 | 6 | 8 |
| Соус сметанный н/сл | 20 | 11 | 0 | 1 | 1 |
| Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы) | 150 | 89 | 1 | 0 | 13 |
| Хлеб ржаной | 20 | 34 | 1 | 0 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 42 | 2 | 0 | 13 |
| Итого за Обед | 600 | 535 | 23 | 19 | 86 |
| Полдник | | | | | |
| Коктейль молочный 2,5% | 200 | 134 | 6 | 3 | 20 |
| Крендель сахарный | 50 | 126 | 5 | 9 | 20 |
| Фрукты (бананы) | 100 | 96 | 0 | 0 | 17 |
| Итого за Полдник | 350 | 356 | 11 | 12 | 57 |
| Ужин | | | | | |
| Оладьи из кабачков с соусом молочным | 180 | 159 | 5 | 8 | 18 |
| Помидоры свежие | 40 | 9 | 0 | 0 | 2 |
| Напиток из плодов шиповника | 160 | 65 | 1 | 0 | 11 |
| Хлеб ржаной | 20 | 34 | 1 | 0 | 7 |
| Итого за Ужин | 400 | 267 | 7 | 8 | 38 |
| Итого за день | 1815 | 1545 | 49 | 48 | 236 |