



# 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: 4  
Дата: 12 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
Каша пшеничная жидкая молочная	150	145	2	2	28
Какао с молоком	180	94	3	3	11
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>346</b>	<b>7</b>	<b>9</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
Суп картофельный с пельменями «Бабушкин»	180	163	4	7	12
Каша гречневая рассыпчатая	90	133	4	1	25
Запеканка из мяса птицы с морковью	60	168	11	12	4
Компот из плодов консервированных (ананас)	150	57	0	0	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>606</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>79</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 2,5%	180	94	6	5	7
Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	142	5	7	15
Желе фруктовое	140	76	3	0	16
<b>Итого за Полдник</b>	<b>365</b>	<b>312</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>38</b>
<b>Ужин</b>					
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	25	0	2	1
Рыба (горбуша/кета) запеченная с картофелем и овощами	180	205	14	9	19
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
<b>Итого за Ужин</b>	<b>420</b>	<b>285</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>34</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>1599</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>219</b>