



# 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: 5  
Дата: 13 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Бутерброды (батон с джемом или повидлом)	55	121	2	4	20
Каша гречневая жидкая молочная	150	140	4	3	18
Какао с молоком	180	94	3	3	11
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>385</b>	<b>355</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>49</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>					
Салат из картофеля с зеленым горошком «Деревенский»	60	54	1	3	11
Суп картофельный мясной с бобовыми	180	158	9	7	20
Голубцы ленивые формовые, соус сметанный с томатом	170	235	13	11	15
Компот из сушеных фруктов	150	68	1	1	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб зерновой пшеничный	20	46	1	0	9
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>595</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>78</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 2,5%	180	97	5	5	8
Печенье	20	66	1	3	9
Конфеты шоколадные	20	88	0	5	13
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>251</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>30</b>
<b>Ужин</b>					
Салат из кальмара с огурцом и кукурузой	100	90	12	2	4
Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные пирожки) Фарш рисовый с яйцом	100	188	4	7	38
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>342</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>57</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>1593</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>228</b>