



# 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: 1  
Дата: 16 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 ячневая жидкая молочная	150	141	4	5	20
Какао с молоком	180	94	3	3	11
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>342</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>46</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
Бульон с лапшой домашней	180	123	5	3	14
Плов с мясом	140	296	12	17	31
Компот из свежих плодов (яблоки/груши)	150	74	0	0	18
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>578</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>85</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Песочник с изюмом	50	126	4	6	23
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>147</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>Ужин</b>					
Кефир 2,5%	180	106	5	5	7
Запеканка из творога с курагой, соус фруктовый	180	202	15	11	20
Фрукты (бананы)	100	96	0	0	17
<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>404</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>44</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>1521</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	