



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: 2
Дата: 17 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	142	5	7	15
Суп молочный с макаронными изделиями	150	124	4	4	17
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	375	360	12	14	43
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из картофеля с кукурузой «Мозаика»	100	91	2	5	9
Рассольник ленинградский	180	175	8	9	15
Рулет мясной с луком и яйцом, соус молочный	80	119	8	6	14
Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	150	89	1	0	13
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб зерновой пшеничный	20	46	1	0	9
Итого за Обед	550	554	21	20	67
Полдник					
Кисель из плодов или ягод свежих (вишня/слива/смородина)	180	71	0	0	17
Пицца «Детская»	60	197	8	7	23
Желе фруктовое	140	76	3	0	16
Итого за Полдник	380	344	11	7	56
Ужин					
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	25	0	2	1
Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	160	198	6	6	38
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Итого за Ужин	400	278	7	8	53
Итого за день	1805	1586	51	49	233