



# 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: 3  
Дата: 18 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 с маслом и сахаром	150	134	3	3	24
Какао с молоком	150	78	2	3	9
Яйца вареные	40	63	4	4	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>382</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>48</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 свежих помидоров и огурцов	40	25	0	2	1
Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский»	180	123	3	6	6
Пюре картофельное с молоком	110	85	2	2	14
Птица тушеная, соус сметанный	80	128	9	8	2
Компот из свежих ягод	150	43	0	0	12
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб зерновой пшеничный	20	46	1	0	9
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>484</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 2,5%	180	94	6	5	7
Булочка «Веснушка»	60	159	2	3	40
Фрукты (яблоки)	100	37	0	0	12
<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>290</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>59</b>
<b>Ужин</b>					
Салат из свеклы с огурцами	40	35	1	2	3
Рыба (минтай/треска) запеченная в молочном соусе «По-польски»	60	90	9	8	2
Рис отварной с маслом	100	127	2	3	29
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>307</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>48</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>1513</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>220</b>