



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: 4
Дата: 19 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша молочная «Дружба» (рис/пшено/гречка)	150	122	3	2	21
Какао с молоком	150	78	2	3	9
Яйца вареные	40	63	4	4	0
Итого за Завтрак	375	370	11	13	45
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Сельдь с луком и растительным маслом	40	51	3	1	1
Суп картофельный мясной с гречневой крупой	180	122	3	4	15
Жаркое по-домашнему	180	224	6	13	25
Компот из сушеных фруктов	150	68	1	1	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
Итого за Обед	590	541	16	19	77
Полдник					
Йогурт 2,5%	180	97	5	5	8
Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	60	124	2	3	35
Итого за Полдник	240	221	7	8	43
Ужин					
Винегрет овощной	100	58	1	3	10
Оладьи из печени	70	200	15	9	14
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Фрукты (груши)	100	58	0	0	8
Итого за Ужин	490	361	17	13	47
Итого за день	1795	1543	51	53	226